

日付	種類	
2026/10/1(木)	A	★豆腐ハンバーグ和風あんかけ （豆腐野菜ハンバーグ 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 でんぶん） ★カラフルボークビーンズ （ウインナー 大豆 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ マーガリン 砂糖 トマト） ★さんびられんこん （れんこん 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖） ★焼売 ★ごはん ★牛乳
2026/10/1(木)	B	★赤魚の和風あんかけ （赤魚 油 人参 玉ねぎ ねぎ 椎茸 でんぶん） ★カラフルボークビーンズ （ウインナー 大豆 人参 コーン グリンピース 玉ねぎ マーガリン 砂糖 トマト） ★さんびられんこん （れんこん 人参 こんにゃく ごま ごま油 砂糖） ★焼売 ★ごはん ★牛乳
2026/10/2(金)	A	★豚肉のしょうが焼き （豚肉 玉ねぎ しょうが 砂糖） ★ゆでキャベツ ★かぼちゃの煮物 （かぼちゃ 砂糖） ★きゅうりとわかめの酢の物 （わかめ かにかまぼこ きゅうり 砂糖 ごま） ★チキンナゲット ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/2(金)	B	★子持ちししゃもフライ （ししゃもフライ 油） ★かぼちゃの煮物 （かぼちゃ 砂糖） ★きゅうりとわかめの酢の物 （わかめ かにかまぼこ きゅうり 砂糖 ごま） ★チキンナゲット ★ごはん ★牛乳
2026/10/5(月)	A	★かつおカツ （かつおカツ 油） ★ケチャップソース ★豆腐ナゲット ★わかめと大根の梅和え （わかめ 鶏肉 大根 コーン 梅ドレッシング） ★春雨サラダ （春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 ごま油） ★大学芋 ★ごはん ★牛乳
2026/10/5(月)	B	★酢豚 （たれ付き肉団子 たけのこ 玉ねぎ ビーマン 人参 油） ★わかめと大根の梅和え （わかめ 鶏肉 大根 コーン 梅ドレッシング） ★春雨サラダ （春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 ごま油） ★大学芋 ★チャーハン （米 グリンピース 炒り卵 かにかまぼこ） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/6(火)	A	★肉団子のミートソース焼き （肉団子 玉ねぎ ミートソース チーズ） ★たけのこのバターしょうゆ炒め （たけのこ えのき 椎茸 鶏肉 ねぎ 砂糖 油） ★ナムル （わかめ 人参 もやし しらす干し ナムルドレッシング） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳
2026/10/6(火)	B	★若鶏の唐揚げ （鶏肉 唐揚げ粉 油） ★たけのこのバターしょうゆ炒め （たけのこ えのき 椎茸 鶏肉 ねぎ 砂糖 油） ★ナムル （わかめ 人参 もやし しらす干し ナムルドレッシング） ★杏仁豆腐 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/7(水)	A	★カレーハンバーグ （ハンバーグ 玉ねぎ カレーソース） ★関東煮 （大根 人参 こんにゃく ちくわ 砂糖） ★ポテトサラダ （じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/10/7(水)	B	★豚カツ （豚カツ 油） ★ソース ★れんこん入りつくね ★関東煮 （大根 人参 こんにゃく ちくわ 砂糖） ★ポテトサラダ （じゃがいも きゅうり 人参 ハム マヨネーズ） ★ごまひじき ★ごはん ★牛乳
2026/10/8(木)	A	★いわしの蒲焼き （いわし竜田 油 ごま） ★キャベツの即席漬け （キャベツ きゅうり かにかまぼこ コーン 塩昆布） ★厚揚げの味噌炒め （厚揚げ 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油） ★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳
2026/10/8(木)	B	★親子丼 （鶏肉 玉ねぎ 人参 ねぎ 高野豆腐 卵 砂糖 でんぶん） ★キャベツの即席漬け （キャベツ きゅうり かにかまぼこ コーン 塩昆布） ★厚揚げの味噌炒め （厚揚げ 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ しめじ 豆味噌 しょうが にんにく 砂糖 油） ★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳
2026/10/9(金)	A	★ビビンバ （豚肉 ほうれん草 大豆もやし 人参 錦糸卵 にんにく しょうが 豆味噌 砂糖 ごま油） ★大根サラダ （大根 かつお油漬け きゅうり） ★中華ドレッシング ★小魚フライビーンズ （大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★しば漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます
2026/10/9(金)	B	★タラのちゃんちゃん焼き （タラ キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ） ★大根サラダ （大根 かつお油漬け きゅうり） ★中華ドレッシング ★小魚フライビーンズ （大豆 でんぶん 油 砂糖 ごま ちりめん） ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/10/13(火)	A	★マーボー焼きそば （中華麺 豆腐 豚肉 人参 ねぎ たけのこ 豆味噌 でんぶん しょうが にんにく 砂糖 ごま油） ★小松菜炒め （小松菜 人参 もやし にんにく 油） ★ひじきサラダ （キャベツ ひじき 鶏肉 きゅうり コーン） ★しょうゆドレッシング ★りんご ★ごはん ★牛乳
2026/10/13(火)	B	★鶏肉とじゃがいもの甘辛揚げ （鶏肉 じゃがいも 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま） ★小松菜炒め （小松菜 人参 もやし にんにく 油） ★ひじきサラダ （キャベツ ひじき 鶏肉 きゅうり コーン） ★しょうゆドレッシング ★りんご ★ごはん ★牛乳
2026/10/14(水)	A	★ホイコーロン （豚肉 キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 豆味噌 砂糖 しょうが にんにく 油） ★春雨サラダ （春雨 大豆もやし きゅうり ハム） ★青じそドレッシング ★小松菜の中華煮 （小松菜 椎茸 えび 白菜 油） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳
2026/10/14(水)	B	★チキンカツ （チキンカツ 油） ★ソース ★豚汁 （豚肉 こんにゃく 人参 ごぼう 豆腐 ねぎ 豆味噌 ごま油） ★春雨サラダ （春雨 大豆もやし きゅうり ハム） ★青じそドレッシング ★小松菜の中華煮 （小松菜 椎茸 えび 白菜 油） ★味付小魚 ★ごはん ★牛乳 ◎カップメニュー（豚汁）
2026/10/15(木)	A	★肉じゃがフライ （肉じゃがフライ 油） ★玉子焼き ★きのこソテー （えのき 椎茸 しめじ 人参 ハム じゃがいも マーガリン 油） ★ほうれん草のおひたし （ほうれん草 油揚げ もやし 砂糖 ごま） ★カスタードプチケーキ ★ごはん ★牛乳
2026/10/15(木)	B	★さばの味噌煮 （さば 砂糖 豆味噌 合わせ味噌） ★きのこソテー （えのき 椎茸 しめじ 人参 ハム じゃがいも マーガリン 油） ★ほうれん草のおひたし （ほうれん草 油揚げ もやし 砂糖 ごま） ★カスタードプチケーキ ★わかめごはん （米 わかめ） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー ◎まごわやさしい献立 ま：油揚げ、味噌、ご：ごま、わ：わかめ、や：野菜、さ：さば、し：えのき、椎茸、しめじ、い：じゃがいも
2026/10/16(金)	A	★鶏肉のハニーマスタード焼き （鶏肉 玉ねぎ マヨネーズ チーズ） ★ごぼうの洋風さんびら （ごぼう 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油） ★ねぎ豚こしょう炒め （豚肉 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー にんにく ごま油 油） ★すりおろし洋なしゼリー ★ごはん ★ジョア （ブレン）
2026/10/16(金)	B	★豚肉とじゃがいものノルウェー風 （豚肉 じゃがいも 天ぷら粉 でんぶん 油 マヨネーズ 砂糖 豆味噌） ★ごぼうの洋風さんびら （ごぼう 玉ねぎ ベーコン 人参 にんにく 油） ★ねぎ豚こしょう炒め （豚肉 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー にんにく ごま油 油） ★すりおろし洋なしゼリー ★ごはん ★ジョア （ブレン） ◎食育授業考案メニュー
2026/10/19(月)	A	★白身魚のお好み焼き風 （タラ 天ぷら粉 油 かつお粉 あおさ粉） ★わかめサラダ （わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン 中華ドレッシング） ★ビーフン炒め （ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ もやし 砂糖 油） ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/19(月)	B	★ブルコギ （豚肉 玉ねぎ ビーマン 赤ピーマン 椎茸 人参 砂糖 にんにく ごま油） ★わかめサラダ （わかめ かつお油漬け キャベツ きゅうり コーン 中華ドレッシング） ★ビーフン炒め （ビーフン 鶏肉 人参 ねぎ もやし 砂糖 油） ★ごま団子 ★ごはん ★牛乳
2026/10/20(火)	A	★チキンアドボ （鶏肉 玉ねぎ うずら卵 砂糖 にんにく 油） ★カラフル炒め （キャベツ 玉ねぎ 小松菜 黄ピーマン 枝豆 油） ★切干大根煮 （切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★巨峰カットゼリー ★ごはん ★牛乳 ◎ワールドランチ：フィリピン（チキンアドボ）

日付	種類	
2026/10/20(火)	B	★えびフライ（えびフライ 油） ★白身魚フライ（白身魚フライ 油） ★タルタルソース ★カラフル炒め（キャベツ 玉ねぎ 小松菜 黄ピーマン 枝豆 油） ★切干大根煮（切干大根 油揚げ 人参 砂糖） ★巨峰カットゼリー ★黒糖パン ★牛乳
2026/10/21(水)	A	★とり天（鶏肉 天ぷら粉 油） ★天つゆ ★きのこスパゲティ（スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ ねぎ にんにく オリーブオイル 油） ★ハムと豆のサラダ（ハム 大豆 枝豆 きゅうり 人参 青じそクリーミードレッシング） ★黄桃缶 ★ごはん ★牛乳
2026/10/21(水)	B	★オムレツ ★シーフードカレー（えび あさり 玉ねぎ 人参 カレールー 牛乳） ★きのこスパゲティ（スパゲティ 鶏肉 玉ねぎ 椎茸 えのき しめじ ねぎ にんにく オリーブオイル 油） ★ハムと豆のサラダ（ハム 大豆 枝豆 きゅうり 人参 青じそクリーミードレッシング） ★福神漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます ◎カップメニュー（シーフードカレー）
2026/10/22(木)	A	★ひじきそばろ（豚肉 人参 玉ねぎ 枝豆 炒り卵 ひじき にんにく しょうが 砂糖 油） ★カニクリームコロッケ（カニクリームコロッケ 油） ★エリンギとじゃがいものカレーソテー（エリンギ じゃがいも 玉ねぎ コーン 砂糖 油） ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳 ※スプーンがつきます ◎ふるさと発見ランチ（エリンギとじゃがいものカレーソテー） 三重県産のエリンギを使用します。
2026/10/22(木)	B	★鶏肉の味噌チーズ焼き（鶏肉 玉ねぎ 味噌 チーズ） ★カニクリームコロッケ（カニクリームコロッケ 油） ★エリンギとじゃがいものカレーソテー（エリンギ じゃがいも 玉ねぎ コーン 砂糖 油） ★高菜漬け ★ごはん ★牛乳
2026/10/23(金)	A	★いかのレモン風味揚げ（いか 天ぷら粉 油 砂糖 レモン汁） ★高野豆腐の卵とじ（高野豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 卵 砂糖 でんぶん） ★マカロニサラダ（マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ ハム） ★マヨネーズ ★すりおろしりんごゼリー ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/23(金)	B	★ソース焼きそば（焼きそば キャベツ 豚肉 人参 もやし いわし削り節 油） ★高野豆腐の卵とじ（高野豆腐 玉ねぎ ごぼう 人参 椎茸 卵 砂糖 でんぶん） ★マカロニサラダ（マカロニ きゅうり 人参 玉ねぎ ハム） ★マヨネーズ ★すりおろしりんごゼリー ★コッペパン ★牛乳
2026/10/26(月)	A	★お好み揚げ（キャベツ ちくわ 紅しょうが イトヨリ 天ぷら粉 油 かつお粉 あおさ粉） ★カニカマの天ぷら（かにかまぼこ 天ぷら粉 油） ★豚肉と大豆の炒め煮（豚肉 大豆 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん） ★ひじき煮（ひじき グリンピース 人参 椎茸 砂糖） ★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳 ◎アイアンメニュー 鉄分を多く含む食材を取り入れています。（大豆、ひじき）
2026/10/26(月)	B	★中華丼（白菜 人参 えび 豚肉 チンゲン菜 たけのこ ごま油 でんぶん） ★豚肉と大豆の炒め煮（豚肉 大豆 人参 玉ねぎ 砂糖 油 でんぶん） ★ひじき煮（ひじき グリンピース 人参 椎茸 砂糖） ★たれ付き肉団子 ★ごはん ★牛乳
2026/10/27(火)	A	★かぼちゃコロッケ（かぼちゃコロッケ 油） ★ソース ★オムレツ ★筑前煮（たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油） ★無限ピーマン（ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン かつお油漬け ごま ごま油 油） ★海鮮焼売 ★ごはん ★牛乳
2026/10/27(火)	B	★豚肉となすの照り炒め（豚肉 人参 白ねぎ なす ごま 砂糖 ごま油 でんぶん） ★筑前煮（たけのこ 人参 れんこん こんにゃく 鶏肉 砂糖 油） ★無限ピーマン（ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン かつお油漬け ごま ごま油 油） ★海鮮焼売 ★筍とキノコごはん（米 たけのこ 油揚げ 椎茸） ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/28(水)	A	★肉じゃが（じゃがいも 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき ちくわ 砂糖 油） ★小松菜の炒め物（小松菜 ベーコン たけのこ ごま にんにく 油） ★もやしとツナの和え物（もやし きゅうり かつお油漬け コーン ごま 砂糖 ごま油） ★たくあん漬け ★ごはん ★牛乳 ◎食育授業考案メニュー
2026/10/28(水)	B	★メンチカツ（メンチカツ 油） ★ソース ★小松菜の炒め物（小松菜 ベーコン たけのこ ごま にんにく 油） ★もやしとツナの和え物（もやし きゅうり かつお油漬け コーン ごま 砂糖 ごま油） ★たくあん漬け ★ごはん ★牛乳
2026/10/29(木)	A	★ナポリタンスパゲティ（スパゲティ 鶏肉 ピーマン 玉ねぎ 油） ★豚バラ白菜ボン酢（豚肉 白菜 ねぎ しょうが） ★れんこんチップスハーブソルト味（れんこん 天ぷら粉 でんぶん 油） ★野菜の豆腐寄せ ★ごはん ★牛乳
2026/10/29(木)	B	★鮭のムニエル（鮭 玉ねぎ） ★かぼちゃのポタージュ（鶏肉 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 牛乳 パセリ でんぶん） ★豚バラ白菜ボン酢（豚肉 白菜 ねぎ しょうが）★れんこんチップスハーブソルト味（れんこん 天ぷら粉 でんぶん 油） ★オレンジ ★ごはん ★牛乳 ◎ふるさと発見ランチ（かぼちゃのポタージュ） 三重県産のかぼちゃのペーストを使用します。 ◎食育授業考案メニュー ◎カップメニュー（かぼちゃのポタージュ）
2026/10/30(金)	A	★チキチキごぼう（鶏肉 ごぼう 天ぷら粉 でんぶん 油 砂糖 ごま） ★にんじんしりしり（人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油） ★ほうれん草サラダ（ほうれん草 ハム キャベツ 玉ねぎ コーン 中華ドレッシング） ★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★アシドミルク ◎食育授業考案メニュー
2026/10/30(金)	B	★さばの塩焼き ★豆腐しゅうまい ★にんじんしりしり（人参 えのき かつお油漬け 炒り卵 いわし削り節 砂糖 油） ★ほうれん草サラダ（ほうれん草 ハム キャベツ 玉ねぎ コーン 中華ドレッシング） ★さつまいも甘露煮 ★ごはん ★アシドミルク