令和8年度

10月献立予定表

墨田区立文花中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
1 木	都民の日 明日葉入り卵とじ丼	牛乳	寒天と青菜の和え物 東京抹茶プリン	鶏肉、凍り豆腐、鶏卵、牛乳飲用、耐熱糸寒天、粉寒天、牛乳調理用、生クリーム	米、米粒麦、上白糖、油、ごま油、黒砂糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、こまつな、あしたば、もやし、ホールコーン	830 kcal 33.3 g 450 mg 2.7 g
2 金	セルフイカフライドッグ	牛乳	ガーリックバジルポテト 豆乳スープ	いか、鶏卵、牛乳飲用、ベーコン、鶏肉、白みそ、豆乳、白いんげん豆ペースト	無塩パン、小麦粉、パン粉、オリーブ油、じゃがいも、油	キャベツ、にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、ホールコーン	703 kcal 35.6 g 322 mg 2.6 g
5 月	具沢山うどん	牛乳	鶏肉とさつまいもの天ぷら サイダー入りフルーツポンチ	豚肉、油揚げ、牛乳飲用、鶏肉、鶏卵	油、ごま油、冷凍うどん、小麦粉、さつまいも、上白糖	洗いごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、こまつな、パイン缶、みかん缶、黄桃缶、りんご缶、アロエ缶、レモン	780 kcal 26.9 g 316 mg 1.6 g
6 火	麦入りごはん	牛乳	焼き鮭 なすとちくわの生姜焼き さつまいもの味噌汁	牛乳飲用、生鮭、焼き竹輪、油揚げ	米、米粒麦、塩麹、ごま油、油、でんぷん、三温糖、さつまいも	しょうが、にんじん、なす、れんこん、ねぎ、だいこん、えのきたけ、こまつな	784 kcal 33.2 g 319 mg 2.8 g
7 水	あんずエッグトースト	牛乳	チーズ入りサラダ カレーポークビーンズ	牛乳調理用、脱脂粉乳、鶏卵、牛乳飲用、ダイスチーズ、豚肉、いんげんまめ、生クリーム	無塩食パン、上白糖、あんずジャム、バター、はちみつ、油、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン、にんにく、たまねぎ	757 kcal 28.1 g 413 mg 2.7 g
8 木	麦入りごはん	牛乳	茎わかめの佃煮 春雨と卵の炒め物 鶏じゃが 果物(りんご)	くきわかめ、牛乳飲用、豚中肉、鶏卵、鶏肉	米、米粒麦、三温糖、白ごま、油、緑豆はるさめ、じゃがいも、バター	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、さやいんげん、りんご	784 kcal 25.8 g 305 mg 2.9 g
9 金	シーフードピラフ	牛乳	秋味ポトフ 豆乳ゼリーブルーベリーソース	ベーコン、むきえび、いか、牛乳飲用,豚肉、レンズまめ、ウインナー、粉寒天、豆乳、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム	米、豆乳クリームバター、油、オリーブ油、じゃがいも、さつまいも、上白糖、ブルーベリージャム	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、エリンギ、しめじ、ブルーベリー	799 kcal 30.6 g 347 mg 2.8 g
12 月	スポーツの日						
13 火	麦入りごはん	牛乳	魚のカレーパン粉焼き もやしのナムル なすとキャベツの味噌汁	牛乳飲用、メルルーサ、油揚げ、絹ごし豆腐、赤みそ、削り節	米、米粒麦、オリーブ油、パン粉、ごま油、上白糖、白ごま	にんにく、もやし、にんじん、なす、キャベツ、たまねぎ、ねぎ	714 kcal 33.8 g 329 mg 2.3 g
14 水	スパゲティミートソース	牛乳	じゃがいものハニーサラダ キャロットオレンジゼリー	豚ひき肉、豚レバーチップ、だいず、粉チーズ、牛乳飲用、粉寒天	スパゲティ、オリーブ油、油、バター、小麦粉、油、じゃがいも、はちみつ、上白糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、マッシュルーム、ホールトマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり、オレンジジュース、みかん缶	767 kcal 30.2 g 333 mg 3.2 g
15 木	麦入りごはん	牛乳	鶏肉のたれ焼き キャベツのごまあえ パンプキンスープ	牛乳飲用、鶏肉、豆乳、生クリーム	米、米粒麦、油、ごま油、上白糖、白ごま、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ	796 kcal 31.0 g 316 mg 2.3 g
16 金	世界の料理　ロシア 焼きピロシキ	牛乳	大根のレモンピクルス ボルシチ 果物(バナナ)	豚ひき肉、鶏卵、牛乳飲用、豚角切肉、大豆、サワークリーム	丸パン、油、緑豆はるさめ、でんぷん、小麦粉、パン粉、オリーブ油、三温糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、だいこん、きゅうり、レモン、にんじん、キャベツ、ピーツ、ホールトマト、バナナ	719 kcal 31.2 g 327 mg 3.0 g
19 月	みそラーメン	牛乳	大根のナムル いが栗ポテト	豚中肉、牛乳飲用、鶏卵	冷凍ラーメン、油、ごま油、白ごま、上白糖、さつまいも、三温糖、豆乳クリームバター、小麦粉、そうめん	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、はくさい、もやし、にら、だいこん、こまつな	709 kcal 28.1 g 374 mg 3.3 g
20 火	ごはん	牛乳	鯖のケチャップソースがけ 切干大根の炒め煮 にらたまスープ	牛乳飲用、さば、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐、鶏卵	米、油、小麦粉、三温糖、でんぷん、しらたき、ごま油	しょうが、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、切干しだいこん、干ししいたけ、えのきたけ、にら	805 kcal 34.1 g 332 mg 2.2 g
21 水	黒糖パン	牛乳	おからのキッシュ風 しらすガーリックポテト ひよこ豆のスープ	牛乳飲用、鶏肉、おから、牛乳調理用、鶏卵、生クリーム、ベーコン、しらす干し、ひよこ豆、ウインナー	黒砂糖パン、油、バター、パン粉、オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、にんにく、たかのつめ、セロリ、だいこん、にんじん、ホールトマト	777 kcal 32.5 g 410 mg 3.5 g
22 木	麦入りごはん	牛乳	スタミナにらレバ炒め 華風白菜 トマトの中華風卵スープ	牛乳飲用、豚レバー、かまぼこ、鶏卵	米、米粒麦、でんぷん、油、上白糖、ごま油、白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、だいずもやし、こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、干ししいたけ、たけのこ、ホールトマト、ねぎ	697 kcal 29.9 g 330 mg 2.8 g
23 金	郷土料理　鳥取県 大山おこわ 十三夜	牛乳	ししゃものさざれ焼き 月菜汁 果物(柿)	鶏肉、牛乳飲用、ししゃも、豚肉、油揚げ、なると	米、米粒麦、もち米、むきぐり、油、上白糖、エッグケアマヨ、白ごま、パン粉、生パン粉、白玉	干ししいたけ、たけのこ、にんじん、洗いごぼう、さやいんげん、しょうが、だいこん、はくさい、ねぎ、こまつな、かき	760 kcal 29.2 g 465 mg 3.1 g
24 土	厚揚げ入り和風カレー丼	牛乳	ごまドレ海藻サラダ 果物(みかん)	牛乳飲用、豚肉、生揚げ、海藻ミックス	米、米粒麦、油、三温糖、でんぷん、白ごま、上白糖、練りごま、ごま油	干ししいたけ、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ねぎ、こまつな、キャベツ、ホールコーン、みかん	751 kcal 26.3 g 477 mg 2.3 g
26 月	振替休日						
27 火	しらすキムチチャーハン	牛乳	小松菜ナムル わかめと豆腐のうま塩スープ 果物(梨)	豚中肉、しらす干し、牛乳飲用、豚肉、冷凍わかめ、木綿豆腐	米、米粒麦、ごま油、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、たけのこ、キムチ、にんじん、ねぎ、もやし、こまつな、しめじ、だいこん、セロリ、なし	701 kcal 30.0 g 413 mg 3.0 g
28 水	アップルシナモントースト	牛乳	わかめサラダ スイートポテトシチュー	牛乳飲用、ベーコン、鶏肉、牛乳調理用、脱脂粉乳、豆乳、あさり、生クリーム、冷凍わかめ、耐熱糸寒天	食パン、バター、グラニュー糖、コーンスターチ、油、小麦粉、さつまいも、ごま油、上白糖	りんご、たまねぎ、にんじん、しめじ、キャベツ、きゅうり、もやし	783 kcal 28.1 g 420 mg 3.4 g
29 木	きびごはん	牛乳	魚のから揚げもみじソース きんぴら大豆 高野豆腐の味噌汁	牛乳飲用、ホキ、大豆、凍り豆腐、冷凍わかめ、赤みそ、白みそ	米、きび、油、小麦粉、でんぷん、三温糖、ごま油、糸こんにゃく、上白糖、じゃがいも	しょうが、にんじん、だいこん、洗いごぼう、たまねぎ、えのきたけ、干ししいたけ	714 kcal 32.0 g 343 mg 2.5 g
30 金	豆乳担々うどん	牛乳	韓国風サラダ かぼちゃのケーキ	豆乳、白みそ、赤みそ、豚ひき肉、豚レバーチップ、大豆、牛乳飲用、もみのり、鶏卵、牛乳調理用、脱脂粉乳	油、冷凍うどん、練りごま、ごま油、白ごま、上白糖、はちみつ、小麦粉、アーモンド、バター	しょうが、チンゲンサイ、にんにく、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、こまつな、もやし、かぼちゃ、干しぶどう	826 kcal 32.2 g 489 mg 2.7 g

だんだんと秋が深まってきました。１０月は暑さが和らぎ、１年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

10月5･6･13･15･20･27･30日家庭科コラボ給食

１年生が家庭科の夏休みの宿題で取り組んだ「調理レポート」の中から、選ばれた献立を給食で再現します。

11月、12月も1年生の献立メニューが多数登場します。お楽しみに！

今月の目標：食品ロスについて知ろう

※献立は都合により変更することもあります。