

令和8年度

10月予定献立表

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材							材料
	曜	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質	
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質	
1 木		行事：都民の日メニュー 明日葉の親子丼	伊豆諸島の 糸寒天と 小松菜の おかか和え	東京 抹茶プリン	鶏肉、凍り豆腐、 たまご、糸削り	牛乳、糸寒天、 粉寒天、 生クリーム	米、米粒麦、 さとう、黒砂糖		ごまつな、 あしたば、 にんじん	しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、 もやし	810 kcal 34.3 g 27.6 g 2.8 g	
2 金		5組給食なし ごま風味のつけうどん	郷土料理 鹿児島県 がね	みかん	豚肉、赤みそ、 木綿豆腐、 たまご	牛乳、 ちりめんじゃこ	冷凍細うどん、 さとう、 さつまいも、 小麦粉	油、ねりごま、 白ごま、 ごま油	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	しょうが、 たまねぎ、 干しいたけ、 干しいたけ、 はくさい、 洗いごぼう、みかん	723 kcal 27.6 g 24.2 g 2.8 g	
5 月		新米を味わおう ごはん (新米産地にのりめし)	ホキの レモン風味揚げ	切干大根の 炒め煮	田舎汁	ホキ、油揚げ、 木綿豆腐、 赤みそ、白みそ	牛乳	米、でんぶん、 米粉、さとう、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 こまつな	レモン果汁、 切干大根、 たまねぎ、 キャベツ	765 kcal 32.7 g 20.0 g 2.6 g
6 火		ジャージャー麺	じゃがバター しょうゆ	フルーツ ポンチ	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 レンズまめ、 大豆、赤みそ	牛乳	むし中華めん、 でんぶん、 じゃがいも	油、 白すりごま、 ごま油、 バター	にんじん、 にら、 こまつな	しょうが、 たまねぎ、 干しいたけ、 たまねぎ、 きゅうり、 もやし、 パイン缶、みかん缶、 黄桃缶、ナタデココ	785 kcal 32.0 g 22.8 g 3.0 g	
7 水		じゃこと わかめごはん	大豆入り 卵焼き	磯香和え	みだくさん汁	鶏ひき肉、大豆、 たまご、豚肉、 油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、 ちりめんじゃこ、 炊き込みわかめ、 きざみのり、 粉末煮干し	米、米粒麦、 さとう、 じゃがいも	ごま油、 白ごま油	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 キャベツ、 もやし、 ねぎ	804 kcal 37.1 g 26.1 g 3.0 g
8 木		世界の料理：イギリス セルフフィッシュバーガー	スコッチ フロス	旬の果物 ぶどう	メルルーサ、 ベーコン、 鶏肉、ひよこ豆	牛乳	無塩パン、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも、 押麦	油	にんじん	キャベツ、 たまねぎ、 ぶどう	745 kcal 37.9 g 25.1 g 2.3 g	
9 金		行事：目の愛護デー シーフードピラフ	旬の野菜 秋味ポトフ	豆乳ゼリー ブルーベリー ソース	ベーコン、 えび、いか、 ベーコン、豚肉、 レンズまめ、 ウィンナー、豆乳	牛乳、粉寒天、 脱脂粉乳、 生クリーム	米、じゃがいも、 さつまいも、 さとう、 ブルーベリージャム	バター、油	にんじん、 ピーマン	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、エリンギ、 しめじ、 ブルーベリー	802 kcal 30.9 g 26.2 g 2.8 g	
13 火		麦ごはん	さばのみそ煮	もやしと きゅうりの 中華和え	大根と 里芋の煮物	さば、赤みそ、 豚肉、生揚げ	牛乳	米、米粒麦、 さとう、 こんにゃく、 さといも	白ごま、 ごま油、油	にんじん、 さやいんげん	しょうが、 きゅうり、 もやし、 にんにく、 しょうが、だいこん	814 kcal 36.8 g 28.6 g 3.2 g
14 水		5組都陸上競技大会応援メニュー 伊那のソースカツ丼	根菜の みそ汁	旬の野菜 なし	鶏肉、鶏肉、 油揚げ、 白みそ、赤みそ	牛乳、糸寒天	米、押麦、 小麦粉、生パン粉、 パン粉、さとう、 こんにゃく	油	にんじん、 こまつな	キャベツ、 洗いごぼう、 だいこん、たまねぎ、 干しいたけ、 ねぎなし	798 kcal 33.2 g 21.9 g 2.8 g	
15 木		5組給食なし 豆乳きなこと トースト	ポークビーンズ	海藻サラダ ごま風味	きな粉、豆乳、 豚肉、大豆	牛乳、 脱脂粉乳、 海藻ミックス	無塩食パン、 さとう、 じゃがいも、 小麦粉	バター、油、 ゴマペースト	にんじん	たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	732 kcal 34.4 g 30.9 g 2.5 g	
16 金		ふわふわキーマカレー	じゃがいもの フレンチ サラダ	パイナップル	豚ひき肉、 豚レバーチップ、 大豆、木綿豆腐	牛乳	米、米粒麦、 小麦粉、 じゃがいも、 はちみつ	バター、油	にんじん、 ホールトマト	にんにく、たまねぎ、 キャベツ、きゅうり、 ゴールデンパイ	762 kcal 25.0 g 24.4 g 2.6 g	
19 月		新米を味わおう ごはん (北海道産ゆめぴりか)	鮭の一味焼き	干草和え	さつま汁	生鮭、たまご、 鶏肉、油揚げ、 麦みそ、赤みそ	牛乳	米、さとう、 こんにゃく、 さつまいも	ごま油、 白ごま油	ほうれんそう、 にんじん	にんにく、しょうが、 ねぎ、キャベツ、 もやし、洗いごぼう、 だいこん	786 kcal 33.7 g 24.3 g 2.7 g
20 火		世界の料理：フランス ココアパン	おからの キッシュ	しらす ガーリック ポテト	ABCスープ	鶏ひき肉、おから、 たまご、ベーコン	牛乳、 生クリーム、 しらす干し	ココアパン、 パン粉、 じゃがいも、 ABCマカロニ	油、バター、 オリーブ油	にんじん、 たかのつめ、 パセリ	たまねぎ、 キャベツ、 ホールコーン	761 kcal 32.2 g 32.6 g 3.8 g
21 水		世界の料理：韓国 ビビンバ	トック入り キムチチゲ	旬の果物 なし	たまご、豚ひき肉、 豚レバーチップ、 赤みそ、豚肉、 木綿豆腐	牛乳	米、米粒麦、 さとう、トック	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 こまつな、 にら	もやし、 にんにく、 しょうが、 たまねぎ、 きゅうり、 はくさい、 ねぎ、 なし	799 kcal 30.6 g 23.8 g 2.9 g	
22 木		豆乳カレーうどん	レバーポテト	もやしの ごましょうゆ	豚肉、油揚げ、 豆乳、豚レバー	牛乳、 粉末煮干し、 糸寒天	でんぶん、 冷凍うどん、 じゃがいも、 米粉、さとう	油、白ごま、 ごま油	にんじん、 こまつな	しょうが、 たまねぎ、 もやし、 きゅうり、 しょうが	777 kcal 34.0 g 28.7 g 3.0 g	
23 金		行事：栗名月（十三夜） 郷土料理 鳥取県	大山おこわ	揚げししゃも	月菜汁	鶏肉、鶏肉、 油揚げ、 なると	牛乳、 ししゃも、 あおりのり	米、米粒麦、 もち米、さとう、 でんぶん、白玉	むぎぐり、油	にんじん、 さやいんげん、 こまつな	干しいたけ、 だしの、 洗いごぼう、 しょうが、 だいこん、 はくさい、 ねぎ	757 kcal 28.5 g 22.9 g 3.0 g
24 土		ミラノ風ドリア	パリパリ 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	牛乳、 生クリーム、 ピザチーズ、 粉寒天	米、米粒麦、 小麦粉、 ピザチーズ、 さとう	バター、油、 ごま油	にんじん	たまねぎ、 にんにく、 キャベツ、きゅうり、 オレンジジュース、 みかん缶	785 kcal 24.4 g 27.8 g 2.5 g	
26 月		26日(月)は文化祭の振替休業日のため、給食なし										
27 火		新米を味わおう ごはん (新潟産コシヒカリ)	かつおの からあげ おろしソース	変わり漬 け	呉汁	かつお、豚肉、 油揚げ、大豆、 赤みそ、白みそ	牛乳	米、でんぶん、 米粉、さとう、 じゃがいも	油、ごま油	にんじん、 こまつな	にんにく、 しょうが、だいこん、 キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、 みかん	795 kcal 39.4 g 20.3 g 2.9 g
28 水		はちみつ レモン トースト	スイート ポテトシチュー	わかめ サラダ	旬の野菜	ベーコン、鶏肉、 豆乳、あさり	牛乳、脱脂粉乳、 生クリーム、 小麦粉、 糸寒天	無塩食パン、 はちみつ、 小麦粉、 さつまいも、 さとう	バター、油、 ごま油	にんじん	レモン果汁、 たまねぎ、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 もやし	796 kcal 29.6 g 34.8 g 2.5 g
29 木		中華丼	豆腐サラダ	かき	旬の果物	豚肉、 なると、 いか、えび、 絹ごし豆腐	牛乳、 乾燥わかめ	米、米粒麦、 でんぶん、 緑豆、はるさめ、 さとう	油、白ごま、 ごま油	にんじん、 チンゲンサイ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、 だしの、 キャベツ、 ヤングコーン、 きゅうり、 甘がき	745 kcal 30.9 g 16.8 g 2.7 g
30 金		行事：ハロウィン スパゲティツナマトソース	ひじき サラダ	パンプキン マフィン	旬の食材	ベーコン、 ツナ、たまご	牛乳、 粉チーズ、 卵、 生クリーム、 脱脂粉乳	スパゲティ、 はちみつ、 さとう、小麦粉	油、 オリーブ油、 バター、 アーモンド粉	にんじん、 ホールトマト、 かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 しめじ、エリンギ、 キャベツ、きゅうり、 干しいたけ	807 kcal 30.6 g 29.0 g 3.0 g

*献立は都合により変更する場合があります。