



10月予定献立表



令和7年度

墨田区立吾嬬第二中学校

日	献立名				主な使用食材						1人あたり	
	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	脂質
					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		
1	水	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、たまご、 糸揚げ、豆腐	牛乳、糸寒天、 アガー、 生クリーム、 脱脂粉乳、 加糖練乳	米、米粉麦、 三温糖、でんぶ、 さとう		にんじん、 あしたば、 こまつな	たまねぎ、もやし	784 kcal	
2	木	あさりのピリ辛チャーハン	春雨と わかめの スープ	さつまいも 豆の かりんとう	あさり、 豚ひき肉、 たまご、鶏肉、 木綿豆腐、大豆	牛乳、生わかめ	米、米粉麦、 緑豆はるさめ、 さつまいも、 でんぶ、さとう	ごま油、油、 黒ごま	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、 しょうが、たまねぎ、 ねぎ、もやし、 はくさいキムチ	799 kcal	
3	金	旬の魚 かつおと生姜のごはん	千草和え	ごま豆乳汁	かつお、たまご、 油揚げ、木綿豆腐、 白みそ、豆腐	牛乳	米、米粉麦、 でんぶ、米粉、 三温糖、さとう、 じゃがいも	油、白ごま、 ねりごま	こまつな、 にんじん	しょうが、 しょうが汁、 キャベツ、もやし、 えのきたけ、 はくさい	781 kcal	
6	月	行事：中秋の名月（十五夜） 里芋入りかき玉うどん	しらす和え	月見団子	豚肉、油揚げ、 たまご、きな粉	牛乳、しらす干し、 脱脂粉乳	でんぶ、 さとう、 冷凍うどん、 三温糖、白玉粉、 小麦粉、さとう	油、ごま油	にんじん、 こまつな、 かぼちゃ	干しいたけ、 たまねぎ、ねぎ、 キャベツ、もやし、 しょうが	827 kcal	
7	火	きびごはん	さばの 一味焼き	もやしの ごま しょうゆかけ	さば、油揚げ、 大豆、 白みそ、赤みそ	牛乳、生わかめ、 粉末煮干し	米、もちきび、 さとう、 でんぶ、 じゃがいも	黒ごま、 ごま油、 白ごま、油	にんじん、 こまつな	にんにく、 しょうが、ねぎ、 もやし、きゅうり、 しょうが汁、 たまねぎ	781 kcal	
8	水	5組都連合陸上応援メニュー あんかけ焼きそば	レバーポテト の マスタード ソース	旬の果物 ピオーネ	豚肉、いか、 えび、豚レバー	牛乳	むし中華めん、 さとう、でんぶ、 じゃがいも、 はちみつ	油	にんじん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、 はくさい、たけのこ、 もやし、にんにく、 巨峰	776 kcal	
9	木	高野豆腐のそぼろ丼	ひじきの ツナ和え	アーモンド フィッシュ	鶏ひき肉、 凍り豆腐、 たまご、ツナ	牛乳、 芽ひじき、 かえり	米、米粉麦、 さとう、三温糖	油、 アーモンド、 白ごま	にんじん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、 干しいたけ、 キャベツ、もやし、 きゅうり、 レモン果汁	782 kcal	
10	金	行事：目の愛護デー ガーリック トースト	かぼちゃの シチュー	わかめサラダ	ベーコン、鶏肉、 白いんげんペースト、 豆腐	牛乳、 脱脂粉乳、 生クリーム、 糸寒天、粉寒天、 乾燥わかめ	無塩パン、 小麦粉、はちみつ、 さとう、 ブルーベリージャム	バター、油	パセリ、 にんじん、 かぼちゃ	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 キャベツ、もやし、 きゅうり、 ブルーベリー	810 kcal	
14	火	郷土料理 秋田県 ごはん (あきたこまち)	鶏肉の 塩麹焼き	とんぶり入り おひたし	鶏肉、油揚げ	牛乳	米、塩麹、さとう、 さとう、 しらたき		こまつな、にん じん、とんぶり (ゆで)	しょうが、にんにく、 キャベツ、もやし、 しょうが、だいこん、 しめじ、ねぎ、 みかん	771 kcal	
15	水	郷土料理 北海道 ごはん (ゆめぴりかやふゆか)	鮭の ちゃんちゃん 焼き	いもだんご汁	鮭、白みそ、 鶏肉、煎り大豆	牛乳	米、三温糖、 こんにやく、 じゃがいも、 でんぶ、黒砂糖	バター、 白ごま	にんじん、 こまつな	しょうが、たまねぎ、 キャベツ、もやし、 ホールコーン、 だいこん、ねぎ	801 kcal	
16	木	郷土料理 新潟県 ごはん (にじのきらめき)	タレカツ	ごま酢和え	鶏肉、たまご、 煎り鶏肉、 生揚げ	牛乳、生わかめ	米、小麦粉、 生パン粉、さとう、 さとう、 でんぶ	油、 白すりごま、 ごま油	にんじん、 こまつな	もやし、きゅうり、 洗いごぼう、 だいこん	798 kcal	
17	金	旬の野菜 おさつ トースト	トマトシチュー	ガーリック ドレッシング サラダ	ベーコン、豚肉、 豚レバーチップ、 レンズまめ	牛乳、 生クリーム、 粉チーズ、 糸寒天、生わかめ	黒砂糖食パン、 さつまいも、 さとう、 じゃがいも、 小麦粉、三温糖	バター、 黒ごま、油、 白ごま、 オリーブ油	にんじん、 ホールトマト、 パセリ	しょうが、にんにく、 たまねぎ、キャベツ、 きゅうり、 ホールコーン	785 kcal	
20	月	旬の食材 大山おこわ	ししゃもの 香味焼き	さつま汁	鶏肉、油揚げ、 鶏肉、大豆、 白みそ、赤みそ	牛乳、 ししゃも、 粉末煮干し	米、米粉麦、 もち米、さとう、 こんにやく、 さつまいも	むきぐり、油、 ごま油	にんじん、 こまつな	干しいたけ、 洗いごぼう、 たけのこ、だいこん、 たまねぎ、はくさい、 ねぎ、みかん	744 kcal	
21	火	世界の料理：韓国 韓国風もやしご飯	トック入り チゲスープ	旬の果物 なし	たまご、 鶏ひき肉、大豆、 赤みそ、豚肉、 木綿豆腐	牛乳	米、米粉麦、 さとう、でんぶ、 トック	油、ごま油、 白ごま	にんじん、 こまつな、 にら	だいずもやし、 もやし、にんにく、 しょうが、たまねぎ、 はくさいキムチ、 はくさい、ねぎ、なし	770 kcal	
22	水	郷土料理 鹿児島県 わかめうどん	がね	白菜の さっぱり漬	豚肉、油揚げ、 なると、たまご、 木綿豆腐	牛乳、 生わかめ、 ちりめんじゃこ	さとう、 冷凍うどん、 さつまいも、 小麦粉、三温糖	油、ごま油	にんじん、 かぼちゃ	だいこん、 たまねぎ、ねぎ、 洗いごぼう、 しょうが、はくさい	766 kcal	
23	木	麦ごはん	切り干し大根の 卵焼き	ごま和え	豚ひき肉、 たまご、大豆、 木綿豆腐、 油揚げ、白みそ	牛乳、 生わかめ	米、米粉麦、 さとう	油、白ごま、 ゴマペースト	にんじん、 こまつな	たまねぎ、 切干しだいこん、 干しいたけ、 キャベツ、もやし、 はくさい、ねぎ	777 kcal	
24	金	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	チョコレート プディング	メルルーサ、 たまご、 ベーコン、鶏肉、 いんげんまめ	牛乳、粉寒天、 脱脂粉乳	無塩パン、 小麦粉、パン粉、 じゃがいも、 押麦、さとう	油	にんじん、 パセリ	キャベツ、にんにく、 たまねぎ	751 kcal	
25	土	文化祭 メキシカンドリ	パリパリ サラダ	冷凍 パイナップル	鶏肉、いか、 えび	牛乳、 生クリーム、 ビザチーズ	米、さとう、米粉、 ワントンの皮	油、 バター、油、 ごま油	にんじん、 パセリ	たまねぎ、にんにく、 エリンギパウチ、 キャベツ、きゅうり、 パイナップル	764 kcal	
27	月	27日(月)は文化祭の振替休業日のため、給食なし										
28	火	旬の食材 ハムきのこピラフ	レンズ豆の 野菜スープ	じゃがバター しょうゆ	ベーコン、 ポークハム、 ベーコン、豚肉、 レンズまめ	牛乳	米、じゃがいも	バター、油	にんじん、 ピーマン、 こまつな	たまねぎ、 エリンギパウチ、 しめじ、しょうが、 キャベツ、 ホールコーン	737 kcal	
29	水	旬の野菜 照り焼きツナトースト	秋味ポトフ	旬の果物 りんご 食べ比べ	ツナ、ベーコン、 豚角切肉、 ウィンナー	牛乳、 ビザチーズ	無塩食パン、 さとう、でんぶ、 じゃがいも、 さつまいも	油、 エッグケアマヨ	パセリ、 にんじん	たまねぎ、 ホールコーン、 キャベツ、 マッシュルーム、 しめじ、りんご	793 kcal	
30	木	ごはん 海苔のピリ辛 ふりかけ	もろかざめと じゃがいもの みそ炒め	ワンタンの たまごスープ	もろかざめ、 大豆、赤みそ、 絹ごし豆腐、 鶏ひき肉、たまご	牛乳、もみのり	米、押麦、 さとう、でんぶ、 じゃがいも、 緑豆はるさめ、 ワントンの皮	ごま油、 白ごま、油	にんじん、 にら、 こまつな	にんにく、 しょうが、 たまねぎ、キャベツ、 もやし、きゅうり、 ねぎ	767 kcal	
31	金	行事：ハロウィン ペスカトーレ	イタリアン サラダ	かぼちゃの チーズケーキ	ベーコン、 レンズまめ、 あさり、いか、 えび、たまご	牛乳、 クリームチーズ、 生クリーム	スパゲティ、 さとう、はちみつ、 小麦粉、さとう	油、 オリーブ油	たかのつめ、 にんじん、 トマト缶、 かぼちゃ	にんにく、しょうが、 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、 レモン果汁	823 kcal	

*献立は都合により変更する場合があります。