

令和8年度 10月 学校給食献立表

墨田区立吾嬬立花中学校

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	147kcal たんぱく質 脂質			
1 木	～給食献立会～ 米粉カレーライス	○	じゃこ入りわかめサラダ オレンジ汁ゼリー	豚肉 豚レバーチップ	牛乳 生クリーム わかめ 粉寒天 ちりめんじゃこ	米 米粉麦 じゃがいも はちみつ 米粉 砂糖	人参 小松菜 ホールトマト さやいんげん	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ きゃべつ みかん オレンジジュース	791 kcal 26.8 g 19.9 g	
2 金	麦ごはん	○	魚の照り焼き ごま和え 豚汁	さわか 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳	米 米粉麦 砂糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	サラダ油 ごま ごまペースト	小松菜 にんじん	生姜 きゃべつ もやし ごぼう 大根	752 kcal 35.6 g 23.8 g
5 月	チキンライス	○	スコッチブロス 白玉フルーツポンチ	鶏肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	米 じゃがいも 押し麦 冷凍白玉 砂糖	バター サラダ油	人参 ビーマン パセリ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム セロリ かつしレモン みかん 桃	790 kcal 25.3 g 21.6 g
6 火	ごまごはん	○	ししゃものさざれ焼き ひじきの炒め煮 むらも汁	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 卵	牛乳 ししゃも ひじき	米 パン粉 生パン粉 砂糖 でんぶん しらたき	サラダ油 ごま エッグケアマヨ	人参 小松菜		770 kcal 30.7 g 31.9 g
7 水	あしたばパン	○	白いんげん豆のグラタン じゃがいものフレンチサラダ みかん	ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 えび	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム ビザチーズ	あしたばパン 米粉 じゃがいも はちみつ	サラダ油	人参 小松菜	たまねぎ マッシュルーム きゃべつ きゅうり みかん	764 kcal 37.0 g 30.5 g
8 木	麦ごはん	○	焼きさばのみそだれ 青菜とえのきのおひたし のっぺい汁	さば 赤みそ 糸削り 鶏肉 生揚げ	牛乳	米 米粉麦 砂糖 さといも こんにゃく でんぶん	ごま油	人参 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ もやし えのき 大根 干し椎茸	726 kcal 34.3 g 24.3 g
9 金	スパゲティミートソース	○	ビーンズサラダ ～目の健康にちなんだ献立～ ミルクゼリーブルーベリーソース	豚レバーチップ 豚ひき肉 大豆	牛乳 粉寒天 粉チーズ 生クリーム 脱脂粉乳	スパゲティ 米粉 でんぶん 砂糖 ブルーベリージャム	サラダ油 オリーブ油	人参 ホールトマト	にんにく 生姜 セロリ 玉葱 きゅうり コーン ブルーベリー	777 kcal 32.4 g 26.2 g
13 火	麦ごはん 大豆とじゃこの甘辛煮	○	鮭の二色ごま焼き おひたし 根菜汁	大豆 鮭 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粉麦 砂糖 こんにゃく	ごま	人参 小松菜	きゃべつ もやし ごぼう 大根 ねぎ	860 kcal 41.7 g 31.6 g
14 水	セサミトースト	○	ハンガリアンシチュー 海藻サラダ みかん	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 粉チーズ 海藻ミックス	無塩食パン はちみつ 米粉 じゃがいも	バター サラダ油 練りごま 白ごま	人参 ホールトマト	玉葱 生姜 マッシュルーム グリーンピース きゃべつ きゅうり みかん	691 kcal 26.4 g 28.0 g
15 木	あぶたま丼	○	大根サラダ りんご	卵 油揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	米 米粉麦 砂糖 三温糖	ごま油 白ごま サラダ油	人参 小松菜	玉葱 エリンギ 大根 きゅうり りんご	769 kcal 29.2 g 25.0 g
16 金	焼肉チャーハン	○	スパイシーポテト 青菜のスープ	豚肉 木綿豆腐	牛乳	米 米粉麦 じゃがいも	白ごま サラダ油	人参 小松菜 ビーマン	にんにく 生姜 玉葱 しめじ えのき	705 kcal 27.2 g 24.6 g
19 月	～世界の料理 インド～ ナン	○	キーマカレー みそドレッシングサラダ みかん	豚肉 凍り豆腐 大豆 白みそ	牛乳 粉チーズ	ナン はちみつ 米粉 じゃがいも	バター サラダ油	人参 さやいんげん	にんにく セロリ 生姜 玉ねぎ きゃべつ きゅうり みかん	683 kcal 28.5 g 26.6 g
20 火	麦ごはん のりひじき	○	豆腐入り卵焼き 切り干し大根の炒め煮 生揚げの田舎汁	鶏肉 木綿豆腐 卵 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 もみのり ひじき	米 米粉麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油	人参 小松菜	生姜 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根 大根	829 kcal 35.3 g 27.7 g
21 水	ビビンバみそ味	○	たけのこ入りわかめスープ 柿	卵 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 わかめ	米 砂糖	サラダ油 ごま油 白ごま	人参 小松菜	ぜんまい もやし にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ ねぎ 柿	745 kcal 29.0 g 24.9 g
22 木	麦ごはん	○	イカのねぎ塩焼き 肉じゃが みそ汁	イカ 豚肉 木綿豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	米 米粉麦 砂糖 しらたき じゃがいも	サラダ油 ごま油 白ごま	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ えのき	724 kcal 37.5 g 17.2 g
23 金	けんちんうどん	○	しらす和え ～十三夜のお月見給食～ かぼちゃ入り月見団子	鶏肉 油揚げ きな粉	牛乳 しらす干し 調理用牛乳	冷凍うどん 白玉粉	サラダ油 ごま油	人参 しそ 小松菜 かぼちゃ	ごぼう 大根 ねぎ きゃべつ もやし	775 kcal 32.7 g 21.6 g
24 土	ハヤシライス ☆文化祭☆	○	じゃがいものハニーサラダ キャロットオレンジゼリー	豚肉 豚レバーチップ	牛乳 粉寒天	米 米粉麦 砂糖 じゃがいも はちみつ	バター サラダ油	人参	にんにく セロリ 玉ねぎ きゃべつ みかん オレンジジュース	760 kcal 21.0 g 21.8 g
27 火	みそラーメン	○	小松菜とイカのサラダ ～旬の食材～ スイートポテト	豚肉 赤みそ 白みそ いか	牛乳 わかめ 調理用牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	燕し中華麺 砂糖 さつまいも	サラダ油 ごま油 バター	にら 人参 小松菜	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ きゃべつ	797 kcal 27.6 g 25.5 g
28 水	ミルクパン	○	魚のバーベキューソース コーン入り和風サラダ ミネストローネ	メルルーサ ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	ミルクパン でんぶん 米粉 じゃがいも 米粉マカロニ	サラダ油	人参 ホールトマト	生姜 りんご 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン セロリ	724 kcal 38.5 g 26.5 g
29 木	鶏五目ごはん	○	レバーの甘辛揚げ さつま汁	鶏肉 油揚げ レバー 麦みそ	牛乳	米 砂糖 でんぶん 米粉 三温糖 はちみつ さつまいも	白ごま 揚げ油	人参 さやいんげん	干し椎茸 たけのこ しめじ ごぼう 大根 ねぎ	741 kcal 30.3 g 24.2 g
30 金	ハエリア	○	レンズ豆の野菜スープ ～ハロウィンメニュー～ パンプキンパイ	鶏肉 えび イカ ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム	米 さとう パイシート	バター サラダ油 オリーブ油	人参 ビーマン 小松菜 かぼちゃ	ニンニク 玉ねぎ マッシュルーム 生姜 エリンギ きゃべつ コーン	828 kcal 28.7 g 28.2 g

※都合により献立を変更することがあります。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることが出来る食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、日本の食品ロスの量は年間約464万トンに及び、国民1人当たり毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります（政府広報オンライン）。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

1

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3

作った料理は早めに食べ切りましょう。