



[配布用献立表]



2026年10月

墨田区立本所中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質
1 木	黒砂糖パン	チーズ入りオムレツ 豆乳ドレッシングサラダ レンズ豆の野菜スープ	牛乳,ポークハム,たまご,牛乳,ピザ チーズ,豆乳,ベーコン,豚肉,レンズ 豆	玉ねぎ,人参,エリンギ,小松菜,キャ ベツ,きゅうり,コーン,しょうが,エリン ギ	黒砂糖パン,油,エッグケ アマヨ,じゃがいも,砂糖	737 kcal 33.3 g
2 金	スパゲティミートソース	海藻サラダ ぶどう	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,大豆, 海藻ミックス,ツナ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,マッ シュルーム,トマト,ピーマン,キャベツ, 小松菜,ぶどう	スパゲティ,油,砂糖,小麦 粉	771 kcal 33.4 g
5 月	ココアパン	魚のパン粉焼き マセドアンサラダ 青菜と卵のスープ	牛乳,さわら,ポークハム,ベーコン, たまご	にんにく,人参,キャベツ,きゅうり,コー ン,玉ねぎ,えのきたけ,小松菜	ココアパン,エッグケアマ ヨ,油,パン粉,じゃがいも, 砂糖,でんぷん	715 kcal 34.8 g
6 火	くり入り大山おこわ	田舎汁 じゃがいものそぼろ煮	牛乳,鶏肉,油揚げ,豆腐,赤みそ,白 みそ,豚肉	干しいたけ,人参,ごぼう,さやいん げん,玉ねぎ,大根,ねぎ,小松菜,しょ うが,さやえんどう	米,麦,もち米,粟,油,砂 糖,こんにゃく,じゃがいも, ごま油	744 kcal 30.6 g
7 水	麦ごはん	さばのねぎソースがけ ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳,さば,鶏肉,干ひじき,油揚げ, 白みそ,赤みそ	ねぎ,にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ, 大根,小松菜	米,麦,砂糖,油,しらたき	721 kcal 32.9 g
8 木	ポークカレーライス	人参ドレッシングサラダ りんご	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,海藻 ミックス	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人 参,トマト,さやいんげん,キャベツ,きゅ うり,りんご	米,麦,油,じゃがいも,小 麦粉,バター,砂糖	838 kcal 25.8 g
9 金	卵入り骨太チャーハン	五目わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	牛乳,豚肉,芽ひじき,ちりめんじゃ こ,たまご,豆腐,わかめ,寒天,牛乳, スキムミルク,生クリーム,練乳	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,小松菜, 玉ねぎ,白菜,えのきたけ,ブルーベ リー	米,麦,油,白ごま,でんぷ ん,砂糖,ブルーベリー	728 kcal 28.1 g
12 月	スポーツの日					
13 火	卵とじ丼	じゃこ入りわかめサラダ 田舎汁	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,たまご,わか め,ちりめんじゃこ,豆腐,赤みそ,白 みそ	しょうが,玉ねぎ,干しいたけ,小松 菜,きゅうり,人参,キャベツ,大根,ねぎ も	米,麦,砂糖,油,じゃがい も	775 kcal 37.4 g
14 水	麦入りごはん	鯉の唐揚げ おろしソース 青菜とえのきたけのおひたし みそ汁	牛乳,かつお,生揚げ,わかめ,白み そ	にんにく,しょうが,大根,小松菜,もや し,えのきたけ,人参,玉ねぎ	米,麦,油,でんぷん,米 粉,砂糖	722 kcal 39.4 g
15 木	シュガートースト	あさりいりコーンチャウダー ツナ入りサラダ	牛乳,ベーコン,豚肉,レンズ豆,あさ り,牛乳,スキムミルク,ツナ	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,コーン, 小松菜,キャベツ,きゅうり	食パン,バター,砂糖,油, じゃがいも,米粉,はちみ つ	713 kcal 30.1 g
16 金	田舎うどん	白菜のゆず風味和え 牛乳と卵入りりんご蒸しパン	牛乳,鶏肉,油揚げ,赤みそ,白みそ, スキムミルク,たまご,牛乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,大根, 干しいたけ,ねぎ,小松菜,白菜,え のきたけ,ゆず,りんごジュース,りんご	油,うどん,砂糖,小麦粉, りんご,バター	780 kcal 31.8 g
19 月	えび,いか,あさりいり中華丼	レバーの甘辛揚げ(ポテト入り) 梨	牛乳,豚肉,あさり,いか,えび,豚レ バー,豆乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,キャ ベツ,小松菜,梨	米,麦,油,砂糖,でんぷ ん,油,じゃがいも,米粉, 白ごま	832 kcal 40.2 g
20 火	ミルクパン	鮭のバターハニーマスタード パンネのアマトリチャーナ 押し麦いりスコッチブロス	牛乳,鮭,ベーコン,鶏肉,ひよこ豆, レンズ豆	レモン,たかのつめ,にんにく,玉ねぎ, トマト,セロリ,人参,かぶ,パセリ	ミルクパン,はちみつ,バ ター,パンネ,オリーブ油, じゃがいも,押麦	716 kcal 38.4 g
21 水	あさりと卵入りのピリ辛ライス	塩麹ドレッシングサラダ きびなごのカレーからあげ みかん	牛乳,あさり,豚肉,たまご,きびなご	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ねぎ, キムチ,にら,キャベツ,もやし,小松菜, みかん	米,麦,ごま油,白ごま,油, 塩こうじ,砂糖,でんぷん	766 kcal 32.7 g
22 木	練りごま豆乳担々麺	じゃがいもの香味あえ 柿	牛乳,豆乳,白みそ,赤みそ,豚肉,大 豆,あおのり	しょうが,チンゲン菜,にんにく,玉ね ぎ,たけのこ,柿	油,ラーメン,ゴマペー スト,ごま油,じゃがいも,白 ごま	727 kcal 31.6 g
23 金	えびクリームライス	ガーリックドレッシングサラダ 梨	牛乳,鶏肉,牛乳,スキムミルク,え び,生クリーム,粉チーズ,糸寒天,わ かめ	人参,セロリ,玉ねぎ,ぶなしめじ,パセ リ,キャベツ,きゅうり,にんにく,梨	米,バター,油,小麦粉,白 ごま,オリーブ油,砂糖	818 kcal 29.2 g
26 月	かしわ祭の振り替え休日					
27 火	さんまのかば焼き丼	野菜の梅おかか和え みかん	牛乳,さんま,削り節	しょうが,キャベツ,小松菜,人参,梅 肉,みかん	米,麦,油,でんぷん,小麦 粉,砂糖	843 kcal 27.0 g
28 水	麦入りごはん	鶏肉のスパイシー焼き もやしのごまじょうゆかけ みそ汁	牛乳,鶏肉,生揚げ,わかめ,白みそ	しょうが,にんにく,もやし,きゅうり,小 松菜,人参,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,え のきたけ	米,麦,砂糖,白ごま,油,ご ま油,じゃがいも	717 kcal 30.1 g
29 木	ツナマヨトースト	野菜サラダ チーズとマカロニいりミネストローネ	牛乳,ツナ,ヨーグルト,ベーコン,豚 肉,粉チーズ	玉ねぎ,パセリ,キャベツ,きゅうり,人 参,セロリ,エリンギ,トマト,小松菜	食パン,エッグケアマヨ, 砂糖,ごま油,じゃがいも, シェルマカロニ	711 kcal 31.1 g
30 金	パスタ入りピラウ	トルコスープ パンプキンアーモンドケーキ	牛乳,鶏肉,ベーコン,レンズ豆,たま ご,牛乳,スキムミルク	玉ねぎ,人参,ピーマン,にんにく,セロ リ,エリンギ,トマト,小松菜,かぼちゃ, レーズン	米,麦,油,米状パスタ,砂 糖,はちみつ,小麦粉, アーモンド,バター	754 kcal 28.9 g

※牛乳は毎日つきます。 ※ 献立は、変更する場合があります。