



10月給食予定献立表



令和7年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価		
		牛乳	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質	Kcal g
					魚・肉・卵・豆	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・芋・砂糖	油脂・種実		
1	水	○	ごはん	鮭とじゃがいもの甘辛揚げ 小松菜のり和え むらくも汁	鮭 豆腐 たまご	牛乳 きざみのり	にんじん こまつな	キャベツ もやし	米 米粒麦 てんぷん じゃがいも 砂糖	油	734 Kcal 31.2 g	
2	木	○	スパゲッティ ミートソース	【季節の果物】ぶどう 海藻サラダ ぶどうの食べ比べ	豚肉 豚レバーチップ 大豆 ツナ	牛乳 粉チーズ 海藻 ミックス	にんじん トマト缶 ピーマン こまつな	にんにく セロリ た まねぎ マッシュ ルーム キャベツ ぶどう	スパゲッティ 砂糖 小麦粉	油	778 Kcal 34.2 g	
3	金	○	ココアパン	さわらのパン粉焼き マセドアンサラダ 青菜と卵のスープ	さわら ボークハム ベーコン たまご	牛乳	にんじん こまつな	にんにく キャベツ きゅうり コーン た まねぎ えのきたけ	ココアパン バン粉 じゃがいも 砂糖 てんぷん	エッグケアマヨネーズ 油	721 Kcal 34.8 g	
6	月	○	だいせん 大山おこわ	郷土【鳥取県】・【十五夜】 沢煮椀 かぼちゃの月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん さやいん げん こまつな か ぼちゃ	干しいたけ ごぼ う だいこん ねぎ	米 米粒麦 もち米 砂糖 白玉粉 小麦 粉	栗 油	767 Kcal 28.6 g	
7	火	○	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	さば 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	牛乳 干ひじき	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょう が たまねぎ だい こん	米 米粒麦 砂糖 しらたき	油	721 Kcal 32.9 g	
8	水	○	【季節の食材】さつまいも おさつトースト	ツナ入りサラダ ミネストローネ	ツナ ベーコン 豚 肉	牛乳 生クリーム スキムミルク 粉 チーズ	にんじん トマト缶 こまつな	キャベツ きゅうり コーン セロリ た まねぎ エリンギ	食パン さつまいも 砂糖 じゃがいも シエルマカロニ	バター 黒ごま 油	721 Kcal 29.4 g	
9	木	○	卵とじ丼	じゃこ入りわかめサラダ 田舎汁	鶏肉 凍り豆腐 た まご 豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 わかめ ちり めんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ きゅ うり キャベツ だい こん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	油	774 Kcal 37.4 g	
10	金	○	骨太チャーハン	目の愛護デー給食【ブルーベリー（東京都八王子産）】 五目わかめスープ ミルクゼリー ブルーベリーソース	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 芽ひじき ち りめんじゃこ わ かめ 寒天 スキムミ ルク 生クリーム 無 糖練乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ は くさい えのきたけ ブルーベリー	米 米粒麦 てんぷ ん 砂糖 ブルーベ リージャム	油 白ごま	728 Kcal 28.1 g	
13	月		スポーツの日									
14	火	○	ごはん	【季節の魚】かつお かつおの唐揚げ おろしソース 青菜とえのきたけのおひたし 生揚げのみそ汁	かつお 生揚げ 白 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	にんにく しょうが だいこん もやし え のきたけ たまねぎ	米 米粒麦 てんぷ ん 米粉 砂糖	油	722 Kcal 39.3 g	
15	水	○	チリピーンズドッグ	コーンチャウダー オニオンドレッシングサラダ	豚肉 豚レバーチップ 大豆 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 あ さり 豆乳	牛乳 ピザチーズ スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ クリームコ ーン コーン キャベツ きゅうり	無塩パン 小麦粉 米粉 じゃがいも 砂糖	油	742 Kcal 36.8 g	
16	木	○	中華丼	【鉄分強化メニュー】【季節の果物】梨 じゃがいもとレバーのアーモンドがらめ 梨	豚肉 あさり いか えび 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが 梨	米 米粒麦 砂糖 てんぷん じゃがい も	油 アーモンド	837 Kcal 37.2 g	
17	金	○	田舎うどん	白菜のゆず風味和え りんご蒸しパン	鶏肉 油揚げ 赤み そ みそ たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ ねぎ はくさい えのきた け ゆず りんご	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 りんごジャ ム	油 バター	782 Kcal 31.9 g	
20	月	○	ミルクパン	【世界の料理】イギリス 鮭のハニーマスタードソース ペンネのアマトリチャーナ スコッチブロス	鮭 ベーコン ベー コン 鶏肉 ひよこ 豆 レンズ豆	牛乳 粉チーズ	たかのつめ トマト 缶 にんじん パセ リ	レモン にんにく た まねぎ セロリ か ぶ	ミルクパン はちみ つ ペンネ じゃが いも 押麦	バター 油	724 Kcal 38.2 g	
21	火	○	あさりのピリ辛 チャーハン	【鉄分強化メニュー】 塩麴ドレッシングサラダ きびなごのカレー唐揚げ みかん	あさり 豚肉 た まご	牛乳 きびなご	にんじん にら こ まつな	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ は くさいキムチ キャ ベツ もやし みか ん	米 米粒麦 液体塩 こうじ 砂糖 てん ぷん	白ごま 油	765 Kcal 32.8 g	
22	水	○	練りごま 豆乳担々麺	【季節の果物】柿 じゃがいもの香味和え 柿	豆乳 みそ 豚肉 大豆	牛乳 あおのり	チンゲン菜	しょうが しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 柿	冷凍ラーメン じゃ がいも	油 ゴマペースト 白ごま	729 Kcal 31.8 g	
23	木	○	チキンライス	【季節の野菜】かぼちゃ かぼちゃのシチュー ガーリックドレッシングサラダ	鶏肉 ベーコン 豆 乳	牛乳 スキムミルク 生クリーム 糸寒 天 わかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ エリンギ セロリ キャベツ きゅうり	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 バター 白ごま	833 Kcal 35.0 g	
24	金	○	ポークカレーライス	【季節の果物】りんご にんじンドレッシングサラダ りんごの食べ比べ	豚肉 豚レバーチップ 大豆	牛乳 海藻ミックス	にんじん トマト缶 さやいんげん	にんにく しょうが セロリ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	米 米粒麦 じゃが いも 小麦粉 砂糖	油 バター	839 Kcal 25.8 g	
27	月	○	ごはん	鶏肉のスパイシー焼き もやしのごま醤油がけ じゃがいものみそ汁	鶏肉 生揚げ 白 みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく もやし きゅうり しょうが ねぎ た まねぎ えのきたけ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	白ごま 油	717 Kcal 30.1 g	
28	火	○	【季節の魚】さんま さんまのかば焼き丼	野菜の梅おかか和え みかん	さんま 糸削り	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ 梅肉 みかん	米 米粒麦 てんぷ ん 小麦粉 砂糖	油	842 Kcal 27.1 g	
29	水	○	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	ボークハム たまご 豆乳 ベーコン 豚 肉 レンズ豆	牛乳 ピザチーズ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン しょうが エ リンギ	黒砂糖パン じゃが いも 砂糖	油 エッグケアマヨ ネーズ	783 Kcal 34.6 g	
30	木	○	ソース焼きそば	中華風卵スープ フルーツヨーグルトがけ	豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	牛乳 あおのり ヨーグルト	にんじん にら こ まつな	たまねぎ キャベツ もやし しょうが み かん缶 黄桃缶 パ イン缶	中華めん てんぷん 油	油	781 Kcal 32.9 g	
31	金	○	【世界の料理】トルコ・ハロウィン パスタ入りピラウ	トルコスープ パンブキンケーキ	鶏肉 ベーコン レ ンズ豆 たまご	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン トマト缶 こまつな かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリ エリンギ レーズン	米 米粒麦 米状パ スタ 砂糖 はちみ つ 小麦粉	油 アーモンド バ ター	770 Kcal 28.7 g	

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。

健康寿命UP大作戦！

墨田区では、いつまでも元気に過ごせる「健康寿命」を延ばすために、食事と運動の両面から取り組む「健康寿命UP大作戦！」を展開中です。

食事面：「野菜大好き！大作戦」

墨田区民の野菜摂取量は、平均より約100g不足しています。毎食約30gずつ増やす「朝・昼・タベジタベル30（サーティー）」を合言葉に、野菜をもっと食べましょう。

給食からも、
健康をサポートします。



8がつく日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。

運動面：「ウォーキングで身体活動の向上」

墨田区は23区の中でも健康寿命が低くなっています。日常にウォーキングを取り入れて、健康寿命を延ばしましょう。

