

令和8年度



10月献立予定表



墨田区立両国中学校

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品			
1	木	【東京都産品の給食】 明日葉入り卵とじ丼		しらすあえ 東京抹茶プリン 【地場産物:抹茶】	鶏肉,凍り豆腐,鶏卵,牛乳(調理用含),しらす干し,粉寒天,脱脂粉乳,生クリーム	米,米粒麦,上白糖,黒砂糖	しょうが,たまねぎ,干しいたけ,こまつな,あしたば,しそ,キャベツ,にんじん,もやし	829	36.5	530
2	金	ごはん		魚のはちみつと生姜の照り焼きソース 千草あえ さつま汁	牛乳,ぶり,鶏卵,鶏肉,油揚げ,麦みそ	米,はちみつ,でんぷん,ごま,油,上白糖,さといも	しょうが,キャベツ,こまつな,にんじん,干しいたけ,ごぼう,だいこん,ねぎ	716	35.0	392
5	月	豆乳きなこ トースト		レバーポテト レンズ豆の野菜スープ くだもの	きな粉,豆乳,脱脂粉乳,牛乳,豚レバー,ベーコン,豚肉,レンズ豆	無塩食パン,上白糖,バター,油,じゃがいも,でんぷん,米粉,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,ホールコーン,こまつな,ぶどう	716	32.8	353
6	火	【カルシウムデー】 ふりかけごはん (じゃこ)		卵の花卵焼き 変わり漬け 田舎汁	ちりめんじゃこ,糸削り,きざみのり,牛乳,鶏肉,おから,鶏卵,生揚げ,みそ	米,ごま,油,上白糖,ごま油,じゃがいも	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,たまねぎ,だいこん,ねぎ	754	33.5	480
7	水	ジャージャー麺		じゃがバターしょうゆ くだもの	豚肉,豚レバー,みそ,牛乳	むし中華めん,油,でんぷん,ごま,ごま油,じゃがいも,バター	しょうが,にんにく,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,ねぎ,にら,きゅうり,もやし,オレンジ	728	30.8	323
8	木	ごはん		魚のレモン風味揚げ 切り干し大根の焼きそば風 具だくさん汁	牛乳,ホキ,生揚げ,油揚げ,あおのり,豚肉,大豆,みそ,煮干し	米,油,でんぷん,米粉,上白糖,じゃがいも	レモン,切干しだいこん,もやし,キャベツ,にんじん,たまねぎ,ねぎ,こまつな	772	35.5	401
9	金	【目の愛護デー】 シーフードピラフ		秋味ポトフ ミルクゼリーブルーベリーソース 【地場産物:ブルーベリー】	鶏肉,えび,いか,まだこ,ベビーほたて,あさり,牛乳(調理用含),ベーコン,豚肉,レンズ豆,ウインナー,粉寒天,脱脂粉乳,生クリーム	米,バター,油,じゃがいも,さつまいも,上白糖,ブルーベリージャム	にんにく,たまねぎ,エリンギ,ピーマン,にんじん,キャベツ,しめじ,ブルーベリー	791	32.3	403
13	火	【インドデー】 ふわふわキーマカレー		海藻サラダ サイダーフルーツポンチ	豚肉,豚レバー,大豆,豆腐,牛乳,海藻ミックス,耐熱系寒天	米,米粒麦,油,小麦粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶,ピーマン,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,りんご缶,レモン	804	24.8	349
14	水	ごはん		さばのみそ煮 もやしときゅうりの中華あえ 大根と里芋の煮物	牛乳,さば,みそ,豚肉,生揚げ	米,上白糖,ごま,ごま油,さといも	しょうが,ねぎ,きゅうり,もやし,にんにく,にんじん,だいこん,さやいんげん	786	36.0	361
15	木	豆乳カレーうどん		舟きゅうり 大学芋	豚肉,油揚げ,豆乳,煮干し,牛乳	油,でんぷん,冷凍うどん,さつまいも,水あめ,上白糖,ごま	しょうが,たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ,きゅうり	746	25.7	419
16	金	ココアパン		ポークビーンズ ガーリックドレッシングサラダ くだもの	牛乳,豚肉,大豆,耐熱系寒天,わかめ	ココアパン,油,じゃがいも,バター,小麦粉,上白糖,ごま,オリーブ油,三温糖	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,きゅうり,にんにく,ぶどう	740	31.6	371
19	月	ビビンバ		トック入りキムチチゲ 梨の食べ比べ	鶏卵,豚肉,豚レバー,みそ,牛乳	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,ごま,トック	もやし,にんじん,こまつな,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,にら,梨	748	28.1	351
20	火	ねぎ塩豚丼		磯香あえ 卵とわかめのスープ	豚肉,生揚げ,牛乳,きざみのり,鶏卵,わかめ	米,米粒麦,油,ごま油,でんぷん	にんにく,たまねぎ,たけのこ水煮,もやし,葉ねぎ,レモン,キャベツ,にんじん,こまつな,しょうが	735	31.2	436
21	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	牛乳(調理用含),ベーコン,鶏肉,脱脂粉乳,豆乳,あさり,生クリーム,わかめ,耐熱系寒天	無塩食パン,バター,はちみつ,油,小麦粉,さつまいも,ごま油,上白糖	レモン,たまねぎ,にんじん,しめじ,パセリ,キャベツ,きゅうり,もやし	735	27.3	420
22	木	ごま風味の つけうどん		【鹿児島】 がね くだもの	豚肉,みそ,牛乳,ちりめんじゃこ,鶏卵,豆腐	油,上白糖,ねりごま,ごま,ごま油,冷凍うどん,油,さつまいも,小麦粉	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,干しいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな,かぼちゃ,ごぼう,パインアップル	784	28.6	385
23	金	【十三夜】 ごはん		鯉のから揚げおろしソース 青菜と糸寒天のあえもの 月菜汁	牛乳,かつお,耐熱系寒天,糸削り,鶏肉,油揚げ	米,油,でんぷん,米粉,上白糖,さといも,冷凍白玉	にんにく,しょうが,だいこん,こまつな,もやし,にんじん,はくさい,ねぎ	721	35.5	354
24	土	両 中 祭								
24	土	ミラノ風ドリア		キャベツのサラダ くだもの	牛乳(調理用含),脱脂粉乳,生クリーム,豚肉,豚レバー,ピザチーズ	米,米粒麦,バター,油,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,みかん	846	26.8	504
27	火	【鳥取県の郷土食】 大山おこわ		小魚のから揚げ 呉汁	鶏肉,牛乳,小いわし,豚肉,油揚げ,大豆,みそ	米,米粒麦,もち米,栗,さつまいも,油,上白糖,でんぷん,米粉,じゃがいも	干しいたけ,にんじん,ごぼう,さやいんげん,だいこん,ねぎ,こまつな	707	32.8	517
28	水	フィッシュバーガー		キャベツとあさりのカレースープ くだもの	もうかざめ,鶏卵,牛乳,ベーコン,あさり	無塩パン,油,小麦粉,パン粉,じゃがいも	キャベツ,たまねぎ,にんじん,ホールコーン,こまつな,オレンジ	739	35.2	359
29	木	中華丼		豆腐サラダ むらくも汁	豚肉,いか,えび,あさり,牛乳,豆腐,わかめ,鶏卵	米,米粒麦,油,でんぷん,緑豆はるさめ,ごま,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,ヤングコーン,こまつな,きゅうり	783	36.7	398
30	金	パスタ入りピラウ		トルコスープ パンプキンマフィン	鶏肉,ベーコン,牛乳(調理用含),レンズ豆,ひよこ豆,鶏卵,脱脂粉乳	米,米粒麦,バター,オリーブ油,米状パスタ,じゃがいも,上白糖,はちみつ,小麦粉,アーモンド	たまねぎ,にんじん,ピーマン,にんにく,セロリ,トマト缶,こまつな,かぼちゃ,干しぶどう	819	29.0	353

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。