令和８年度　１０月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム使用予定		主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 木	明日葉入りかき揚げ丼 小松菜と糸寒天のみそ汁 りんご	都民の日 献立	しらす干し,いか,大豆 木綿豆腐,白みそ,耐熱糸寒天	米,米粒麦,あげ油,小麦粉,上白糖	たまねぎ,にんじん,さやいんげん,あしたば粉末 たまねぎ,えのきたけ,こまつな りんご	厚けずり,みりん,しょうゆ だし昆布,厚けずり 処理塩	765 27.9
2 金	麦ごはん さばのみそ煮 千草あえ 生揚げの田舎汁		 さば,赤みそ 鶏卵 生揚げ,赤みそ,白みそ	米,押麦 上白糖 白ごま,油,上白糖 油,じゃがいも	 しょうが汁,ねぎ キャベツ,こまつな,にんじん,もやし にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな	 清酒 しょうゆ,酢,だし汁 だし昆布,厚けずり	781 36.5
5 月	じゃこふりかけごはん めだいのスタミナみそ焼き もやしときゅうりの中華和え 呉汁		ちりめんじゃこ,糸削り,きざみのり めだい,赤みそ 鶏肉,油揚げ,大豆,赤みそ	米,米粒麦,白ごま 上白糖 白ごま,上白糖,ごま油 じゃがいも	 にんにく きゅうり,こまつな,もやし にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	しょうゆ,みりん 清酒,しょうゆ しょうゆ,ラー油,トウバンジャン だし昆布,厚けずり,だし汁	703 40.7
6 火	中華丼 豆腐入りチョレギサラダ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		豚中肉,いか,ほたて,あさり 耐熱糸寒天,絹ごし豆腐,きざみのり ﾖｰｸﾞﾙﾄ,脱脂粉乳	米,米粒麦,油,てんぷん 白ごま,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,キャベツ,チンゲンサイ キャベツ,きゅうり,こまつな,にんにく みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ缶	清酒,とりがら,塩,こしょう,しょうゆ,白ワイン だし汁,塩,うすくちしょうゆ,こしょう	750 31.3
7 水	麦ごはん しらす入り卵焼き 磯香あえ 大根と里芋の煮物	旬の食材 里芋	 しらす干し,鶏卵 きざみのり 豚中肉,生揚げ	米,押麦 油,上白糖 油,こんにゃく,さといも,上白糖,生ふ	 しょうが,にんじん,たまねぎ,こまつな キャベツ,もやし,にんじん,こまつな にんにく,しょうが,にんじん,だいこん,さやいんげん	 しょうゆ,塩,清酒 だし汁,しょうゆ だし昆布,厚けずり,清酒,しょうゆ	733 32.1
8 木	チリビーンズドッグ 海藻サラダ マカロニスープ		鶏肉,大豆,レンズまめ,ピザチーズ 海藻ミックス,耐熱糸寒天 ベーコン,豚中肉	無塩パン,油,小麦粉 上白糖,油,ごま油 油,マカロニ	にんにく,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん たまねぎ,にんじん,キャベツ,ほうれんそう	赤ワイン,ケチャップ,ウスターソース,チリパウダー,チリソース,塩,こしょう しょうゆ,塩,酢,からし粉 とんこつ,とりがら,塩,こしょう	711 33.1
9 金	上海焼そば アーモンドサラダ ミルクゼリーブルーベリーソース	目の愛護デー 献立	豚中肉,いか,ほたて,あさり 粉寒天,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム	油,むし中華めん,上白糖,てんぷん じゃがいも,アーモンド,油,上白糖 上白糖,ブルーベリージャム	たまねぎ,にんじん,だいこん,干ししいたけ,こまつな にんじん,キャベツ,きゅうり,たまねぎ 	とんこつ,しょうゆ,塩,清酒,白ワイン,酢 うすくちしょうゆ,こしょう,みりん,酢 赤ワイン	791 32.0
13 火	森のピザトースト 秋味ポトフ フルーツ白玉	旬の食材 さつまいも	ベーコン,ピザチーズ ベーコン,豚肉,レンズまめ,ウインナー 	無塩食パン,油 じゃがいも,さつまいも 白玉,上白糖	たまねぎ,マッシュルーム,ホールトマト,エリンギ,しめじ,ピーマン セロリ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,エリンギ,しめじ,こまつな 黄桃缶,パイン缶,みかん缶	こしょう,ケチャップ とりがら,塩,こしょう,白ワイン,うすくちしょうゆ 白ワイン	739 29.6
14 水	ごま風味のつけうどん がね みかん	郷土料理 鹿児島県	豚中肉,赤みそ,白みそ ちりめんじゃこ,木綿豆腐 	油,上白糖,ねりごま,白ごま,ごま油,細うどん あげ油,さつまいも,小麦粉,上白糖 	しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,干ししいたけ,はくさい,ねぎ,こまつな かぼちゃ,洗いごぼう,たまねぎ,しょうが みかん	清酒,だし昆布,厚けずり,しょうゆ,みりん 塩 	798 28.8
15 木	ガパオライス チーズ入りサラダ エスニックスープ	世界の料理 タイ	鶏卵,鶏肉,大豆 ダイスチーズ 豚ひき肉,生揚げ	米,米粒麦,油,上白糖,てんぷん はちみつ,油 油,はるさめ	にんにく,たまねぎ,たけのこ,赤ピーマン,バジル,ピーマン キャベツ,にんじん,こまつな しょうが,たまねぎ,だいこん,こまつな	とりがら,たかのつめ,清酒,しょうゆ,ナンプラー,塩,オイスターソース 塩,からし粉,湯,酢 とりがら,塩,こしょう,ナンプラー,しょうゆ,清酒	803 34.0
16 金	麦ごはん 鮭の紅葉焼き ひじきの炒め煮 根菜汁		 さけ 鶏肉,千ひじき,油揚げ 鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	米,押麦 エッグケアマヨ 油,つきこんにゃく,上白糖 こんにゃく	 にんじん にんじん,えだまめ にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	 こしょう,清酒 だし汁,みりん,しょうゆ だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	817 36.4
19 月	豆乳カレーうどん レバーの甘辛揚げ アロエ入りフルーツカクテル		鶏肉,油揚げ,豆乳,粉末煮干し 豚レバー 	油,てんぷん,うどん あげ油,てんぷん,米粉,三温糖,はちみつ,白ごま 上白糖	しょうが,たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	清酒,だし昆布,厚けずり,カレー粉,塩,しょうゆ 清酒,塩,しょうゆ,一味唐辛子 白ワイン	753 33.4
20 火	東京産にんじんパン おからのキッシュ風 バジリコこふきいも レンズ豆の野菜スープ		 鶏肉,おから,牛乳調理用,鶏卵,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ ベーコン,豚中肉,レンズまめ	東京産ニンジンパン 油,バター,パン粉 じゃがいも 油	 たまねぎ,にんじん,パセリ しょうが汁,たまねぎ,にんじん,エリンギ,キャベツ,こまつな	 塩,こしょう,ナツメグ粉 塩,バジルホール,こしょう 清酒,とんこつ,ローリエ葉,塩,こしょう,しょうゆ	712 32.6
21 水	卵とじ丼 春雨あえ 柿		鶏肉,凍り豆腐,鶏卵 	米,米粒麦,上白糖 はるさめ,白ごま,上白糖,ごま油 	しょうが汁,たまねぎ,干ししいたけ,こまつな キャベツ,にんじん,こまつな,もやし かき	だし昆布,厚けずり,みりん,しょうゆ,塩,清酒,一味唐辛子 しょうゆ,酢 	801 33.7
22 木	麦ごはん ししゃものサクサク揚げ 切干大根の炒め煮 めった汁	郷土料理 石川県	 ししゃも 油揚げ 豚中肉,油揚げ,白みそ,赤みそ	米,押麦 あげ油,小麦粉,てんぷん,油 油,上白糖 油,こんにゃく,さつまいも	 切干しだいこん,にんじん,さやいんげん にんじん,洗いごぼう,だいこん,干ししいたけ,ねぎ	 だし汁,みりん,しょうゆ だし昆布,厚けずり	783 28.9
23 金	大山おこわ お月見団子汁 豆乳ゼリーポンチ	十三夜 献立	鶏肉 鶏肉,油揚げ,かまぼこ 粉寒天,豆乳	米,米粒麦,もち米,むきぐり,油,つきこんにゃく,上白糖 白玉 上白糖	干ししいたけ,たけのこ,にんじん,洗いごぼう,さやいんげん しょうが汁,にんじん,だいこん,こまつな みかん缶,黄桃缶,パイン缶	だし汁,うすくちしょうゆ,塩,みりん だし昆布,厚けずり,清酒,塩,うすくちしょうゆ バニラエッセンス	713 24.8
24 土	ハヤシライス じゃがいものフレンチサラダ オレンジゼリー	文化祭	豚肉 粉寒天	米,米粒麦,油,小麦粉,上白糖 じゃがいも,はちみつ,油 上白糖	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん にんじん,キャベツ,こまつな オレンジジュース	とりがら,塩,こしょう,タイム粉,パプリカ粉,トマトピューレー,ケチャップ,中濃ソース 塩,こしょう,からし粉,酢 	804 22.6
27 火	韓国風もやしご飯 トッポギ入りキムチチゲ 梨	2A	鶏卵,鶏肉,赤みそ 豚中肉,生揚げ 	米,米粒麦,油,ごま油,上白糖,白ごま ごま油,トッポギ 	にんじん,だいすもやし,もやし,こまつな,にんにく,しょうが,たまねぎ たまねぎ,にんじん,はくさいキムチ,はくさい,ねぎ,にら なし	みりん,しょうゆ,一味唐辛子,トウバンジャン,コチュジャン とりがら,塩,清酒,コチュジャン,しょうゆ 	762 30.7
28 水	ごはん 鰹の唐揚げ おろしソース 変わり和え みそ汁	2B 旬の食材 かつお	 かつお 油揚げ,生わかめ,白みそ	米 あげ油,てんぷん,米粉,上白糖 上白糖,ごま油 じゃがいも	 にんにく,しょうが汁,だいこん キャベツ,こまつな,にんじん,しょうが汁 たまねぎ	 清酒,塩,だし汁,うすくちしょうゆ,酢 しょうゆ,だし汁,酢 だし昆布,厚けずり	725 35.1
29 木	イタリアントースト スイートポテトシチュー わかめサラダ	2C 東京都産 食材使用	ツナ,ピザチーズ ベーコン,鶏肉,牛乳調理用,脱脂粉乳,生クリーム 生わかめ	無塩食パン,エッグケアマヨ 油,さつまいも,米粉 油,ごま油,上白糖	たまねぎ,ホールトマト たまねぎ,にんじん,しめじ,ほうれんそう キャベツ,きゅうり,にんじん	こしょう,バジル粉 とりがら,塩,こしょう しょうゆ,ラー油,酢	846 34.2
30 金	スパゲッティツナトマトソース ひじきサラダ 豆乳パンプキンマフィン	2D	ベーコン,レンズまめ,ツナ 芽ひじき 鶏卵,豆乳	スパゲティ,オリーブ油,油,小麦粉 はちみつ,油 上白糖,はちみつ,小麦粉,油	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギ,ホールトマト,ピーマン キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ かぼちゃ	とりがら,トマトピューレー,ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう,白ワイン うすくちしょうゆ,塩,酢 ベーキングパウダー	858 30.3