



令和7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 ランチルーム給食予定		主な使用食材				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			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	
1 水	あしたばパン ポテトグラタン ガーリックドレッシングサラダ 都民の日 献立		鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、牛乳調理用、脱脂粉乳、ビザチーズ	油、米粉、じゃがいも	たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、こまつな	とりがら、塩、こしょう	720 34.1
			耐熱糸寒天、生わかめ	白ごま、オリーブ油、三温糖	キャベツ、こまつな、にんじん、にんにく、たまねぎ	こしょう、しょうゆ、からし粉、酢	
2 木	麦ごはん さばのねぎソースがけ 磯香あえ むらも汁		さば	米、押麦	ねぎ、にんにく、しょうが	塩、しょうゆ、清酒、酢	720 35.7
			さざみのり	米、粒麦、上白糖	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな	だし汁、しょうゆ	
3 金	かつおめし ピリ辛肉じゃが ごま酢あえ 旬の食材 かつお		油揚げ、かつお	米、粒麦、上白糖	たまねぎ、こまつな	だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ	757 34.5
			豚肉	油、つきこんにやく、じゃがいも、上白糖、白ごま	干しいたけ、たけのこ、しょうが、にんじん、冷凍だまめ	だし汁、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、清酒	
6 月	けんちんうどん 小松菜の変わり和え お月見団子 十五夜 献立		生わかめ	白ごま、上白糖、サラダ油	もやし、にんじん、こまつな	しょうゆ、酢、だし汁	725 30.0
			鶏肉、油揚げ	油、ごま油、冷凍うどん、サラダ油	にんじん、たまねぎ、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	だし昆布、厚けずり、しょうゆ、塩、清酒、みりん	
7 火	親子丼 マロニーあえ 梨		鶏肉、鶏卵	上白糖、ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが汁	しょうゆ、酢	816 32.6
			米、粒麦	マロニー、白ごま、上白糖、ごま油	たまねぎ、こまつな	みりん、厚けずり、しょうゆ	
8 水	ターメリックライス チリコンカン 海藻サラダ 野菜スープ		鶏肉、レンズ豆、ひよこ豆、キドニービーンズ	米、粒麦、油、オリーブ油、小麦粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、ホールトマト、赤ピーマン、さやいんげん	ターメリック、赤ワイン、どんこつ、塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、チリパウダー、カエンペッパー、パプリカ粉、クミン	845 30.1
			海藻ミックス、耐熱糸寒天	上白糖、サラダ油、ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん、コーン	しょうゆ、塩、酢、からし粉	
9 木	さつまいもごはん さわらのみそ焼焼き しらす和え 豆腐のすまし汁 旬の食材 さつまいも		鶏肉	油、じゃがいも	セロリ、にんじん、たまねぎ、こまつな	白ワイン、とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	715 35.5
			さわら、赤みそ	塩麹、上白糖	しょうゆ、キャベツ、にんじん、もやし、ほうれんそう	みりん、一味唐辛子	
10 金	アーモンドトースト サーモンシチュー キャベツのサラダ 目の愛護デー 献立		生わかめ	上白糖、サラダ油	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ	しょうゆ、酢、しょうゆ、みりん、酢	795 33.2
			鶏肉、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム	油、じゃがいも、小麦粉	セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう	とりがら、塩、こしょう、白ワイン	
14 火	五目焼きそば じゃこ入りわかめサラダ りんご 旬の食材 りんご		豚肉、いか、あさり	油、むし中華めん、上白糖、てんぷん	キャベツ、にんじん、こまつな、コーン、たまねぎ	塩、しょうゆ	701 31.9
			生わかめ、ちりめんじゃこ	サラダ油、上白糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、キャベツ、もやし、にら	どんこつ、しょうゆ、塩、清酒、酢	
15 水	セルフフィッシュドッグ スコッチブロス みかん 世界の料理 イギリス		メルルーサ	無塩パン、あげ油、小麦粉、パン粉	キャベツ	白ワイン、こしょう、中濃ソース、ケチャップ、ウスターソース、スープ	748 35.6
			ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	油、じゃがいも、押麦	セロリ、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ	とりがら、どんこつ、塩、こしょう	
16 木	ごはん 豆腐入り卵焼き ひじきの炒め煮 豚汁		米	米	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな	塩、しょうゆ	809 36.6
			鶏肉、木綿豆腐、鶏卵	油、上白糖	にんじん、冷凍だまめ	だし汁、みりん、しょうゆ	
17 金	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいも入り和風サラダ ミルクゼリーピーチソースかけ		鶏肉、木綿豆腐、鶏卵	油、つきこんにやく、上白糖	にんじん、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	だし昆布、厚けずり、一味唐辛子	811 31.6
			細かい削り節	油、じゃがいも	しょうが、にんじん、干しいたけ、さやいんげん	厚けずり、清酒、しょうゆ	
20 月	麦ごはん ぶりの照り焼き 千草あえ 生揚げの田舎汁		粉寒天、牛乳調理用、脱脂粉乳、生クリーム	上白糖	もやし、にんじん、キャベツ	だし汁、塩、しょうゆ、酢	805 38.5
			鶏肉	米、押麦	しょうが汁	しょうゆ、清酒、みりん、だし汁、しょうゆ	
21 火	ジュージャー麺 じゃがいもの香味あえ グレープゼリー		ぶり	白ごま、油、上白糖	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、もやし	しょうゆ、酢、だし汁	716 29.6
			生揚げ、赤みそ、白みそ	油、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな	だし昆布、厚けずり	
22 水	かみめし がめ煮 アロエ入りフルーツカクテル 郷土料理 福岡県		豚ひき肉、レンズ豆、赤みそ	むし中華めん、油、てんぷん、白すりごま、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、にら、こまつな、もやし	トウバンジャン、清酒、どんこつ、とりがら、しょうゆ、テンメンジャン、塩、黒こしょう	707 22.7
			あおのり	じゃがいも、白ごま	ぶどうジュース	塩、こしょう	
23 木	あさりのピリ辛チャーハン スーミータン 豆乳ゼリーポンチ		粉寒天	上白糖	しょうが、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな	だし汁、うすくちしょうゆ、厚けずり、だし昆布、みりん、清酒、塩	766 30.2
			鶏肉	米、粒麦、油、上白糖、つきこんにやく	にんじん、洗いごぼう、しめじ、こねぎ	だし汁、うすくちしょうゆ、厚けずり、だし昆布、みりん、清酒、塩	
24 金	森のビザトースト レバの甘辛揚げ マカロニスープ		鶏肉	油、こんにやく、上白糖、じゃがいも	しょうが、干しいたけ、れんこん、しょうが、さやいんげん	しょうゆ、清酒、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ	723 34.5
			上白糖	上白糖	パイナップル、黄桃缶、アロエ缶	白ワイン	
25 土	ハマシライス ドレミソサラダ オレンジゼリー 文化祭		ベーコン、ビザチーズ	無塩食パン、油	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	こしょう、ケチャップ	766 30.2
			豚肉	あけ油、てんぷん、米粉、三温糖、ほちみつ、白ごま	清酒、塩、しょうゆ、一味唐辛子	しょうゆ、清酒、みりん、だし汁、しょうゆ	
28 火	スバゲッティミートソース じゃがいものフレンチサラダ サイダーポンチ		ベーコン、鶏肉	油、マカロニ	たまねぎ、にんじん、コーン、ほうれんそう	どんこつ、とりがら、塩、こしょう	782 32.0
			豚肉	米、粒麦、油、小麦粉、上白糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、タイム、パプリカ粉、トマトピューレー、ケチャップ、中濃ソース	
29 水	ポテサラトースト シーフードマトシチュー 柿 旬の食材 柿		白みそ	じゃがいも、はちみつ、サラダ油	キャベツ、こまつな、にんじん	塩、酢	771 30.5
			粉寒天	上白糖	オレンジジュース	塩、こしょう	
30 木	ごはん ししゃもの磯辺揚げ 野菜のうま煮 根菜汁		豚ひき肉、大豆、レンズ豆、粉チーズ	スバゲッティ、オリーブ油、サラダ油、油、上白糖、小麦粉	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、ホールトマト、ピーマン	赤ワイン、どんこつ、塩、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	848 31.5
			鶏肉、干ひじき、油揚げ	じゃがいも、はちみつ、サラダ油	にんじん、キャベツ、こまつな	塩、こしょう、からし粉、酢	
31 金	パスタ入りピラウ レンズ豆の野菜スープ パンパキンマフィン		鶏肉、鶏卵、あおのり	あげ油、小麦粉	パイナップル、黄桃缶	サイダー	790 26.8
			鶏肉、木綿豆腐、油揚げ	こんにやく	にんじん、洗いごぼう、だいこん、ねぎ	だし昆布、厚けずり、塩、しょうゆ	
31 金	パスタ入りピラウ レンズ豆の野菜スープ パンパキンマフィン		鶏肉、ベーコン	米、粒麦、油、オリーブ油、米粉、パスタ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	スープ、白ワイン、塩、こしょう	790 26.8
			鶏肉、レンズ豆	油	しょうが、しょうが汁、たまねぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、コーン、こまつな	清酒、とりがら、ローリエ葉、塩、こしょう、しょうゆ	
31 金	パスタ入りピラウ レンズ豆の野菜スープ パンパキンマフィン		鶏卵、牛乳調理用、脱脂粉乳	上白糖、はちみつ、小麦粉、アーモンド粉、バター	かぼちゃ、干しぶどう	ベーキングパウダー	790 26.8
			鶏肉、牛乳調理用、脱脂粉乳	上白糖、はちみつ、小麦粉、アーモンド粉、バター	かぼちゃ、干しぶどう	ベーキングパウダー	