

10月の予定献立表



令和8年度 墨田区立墨田中学校

日	曜	主食	おかず	牛乳	体を作る 1群・2群	体の調子を整える 3群・4群	熱や力のもとになる 5群・6群	エネルギー (kcal)	タンパク質 脂質 (g)
1	木	小松菜パン	おからのキッシュ風・しらすガーリックポテト・ミネストローネ		牛乳・鶏肉・おから・鶏卵・脱脂粉乳・生クリーム・粉チーズ・ベーコン・しらす・豚肉・レンズ豆	たまねぎ・パセリ・にんにく・たかのつめ・セロリ・にんじん・ホールトマト・キャベツ	小松菜パン・油・バター・パン粉・じゃがいも・ABCマカロニ	740	35.9 33.3
2	金	かつおとしょうがのごはん	変わり漬け豆乳汁		牛乳・かつお・生揚げ・みそ・豆乳	しょうが・こねぎ・キャベツ・こまつな・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう	米・米粒麦・油・でんぶん・米粉・砂糖・ごま油	700	31.2 18.2
5	月	あぶたま丼	ごま和え梨		牛乳・豚肉・油揚げ・鶏卵	にんじん・たまねぎ・エリンギ・こまつな・キャベツ・梨	米・砂糖・ごま・ごまペースト	805	32.1 27.8
6	火	チリビーンズドッグ	さつまいものシチューぶどう		牛乳・鶏肉・大豆・豚レバー・チーズ・鶏肉・脱脂粉乳・生クリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・こまつな・ぶどう	コッペパン・油・小麦粉・さつまいも・米粉・バター	834	37.1 30.6
7	水	ごはん	さんまの塩焼き野菜のうま煮・わかたま汁		牛乳・さんま・豚肉・豆腐・わかめ・鶏卵	しょうが・たまねぎ・にんじん・干ししいたけ・たけのこ・こまつな・ねぎ	米・油・こんにゃく・じゃがいも・砂糖・でんぶん	807	34.2 31.0
8	木	高野豆腐のそぼろ丼	あさりのカリッとサラダみだくさん汁		牛乳・鶏肉・高野豆腐・糸寒天・あさり・豚肉・油揚げ・大豆・みそ	しょうが・にんじん・干ししいたけ・さやいんげん・だいこん・きゅうり・ねぎ・たまねぎ・こまつな	米・米粒麦・油・砂糖・でんぶん・ごま油・じゃがいも	839	35.8 30.8
9	金	☆リクエスト給食☆ しょうゆラーメン	きゅうりのピリ辛ドレッシングフルーツヨーグルト		牛乳・豚肉・わかめ・ヨーグルト・脱脂粉乳	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・もやし・にら・きゅうり・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	冷凍ラーメン・油・ごま油・ごま	702	30.8 21.0
13	火	☆目の愛護デー☆ チキンライス	秋味ポトフミルクゼリーブルーベリーソース		牛乳・鶏肉・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	トマトジュース・にんにく・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・エリンギ・ブルーベリー	米・油・じゃがいも・さつまいも・砂糖・ブルーベリージャム	809	27.3 26.7
14	水	ごま風味のつけうどん	がね黄桃缶		牛乳・豚肉・みそ・きざみのり・豆腐・鶏卵	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・ごぼう・黄桃缶	冷凍うどん・油・砂糖・ねりごま・ごま・ごま油・さつまいも・小麦粉	782	28.9 27.3
15	木	はちみつレモントースト	シーフードトマトシチューわかめサラダ		牛乳・ベーコン・えび・いか・あさり・わかめ・糸寒天	レモン・セロリ・にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・ホールコーン	食パン・バター・はちみつ・油・じゃがいも・小麦粉・砂糖	704	28.9 29.0
16	金	ごはん	さばのねぎ塩だれ大根と里芋の煮物・みそ汁		牛乳・さば・豚肉・豆腐・油揚げ・みそ	にんにく・しょうが・ねぎ・レモン・にんじん・だいこん・さやいんげん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	米・ごま油・砂糖・でんぶん・油・こんにゃく・さといも	808	37.7 28.5
19	月	ビビンバ	トッポギ入りキムチチゲ柿		牛乳・鶏卵・豚肉・みそ・豆腐・あさり	ぜんまい水煮・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・柿	米・米粒麦・油・ごま油・砂糖・ごま・トッポギ	772	30.6 24.8
20	火	ミルクパン	魚のプロヴァンス風・リヨネーズポテト・レンズ豆の野菜スープ		牛乳・メカジキ・ベーコン・豚肉・レンズ豆	にんにく・たまねぎ・ホールトマト・トマト・しょうが・にんじん・キャベツ・ホールコーン・こまつな	ミルクパン・油・でんぶん・じゃがいも	744	37.5 29.8
21	水	じゃこ入りわかめごはん	大豆入り卵焼き・青菜と糸寒天の和え物・けんちん汁		牛乳・ちりめんじゃこ・わかめ・鶏肉・大豆・鶏卵・糸寒天・豆腐	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こまつな・キャベツ・ごぼう・だいこん・ねぎ	米・米粒麦・ごま油・ごま・油・砂糖・じゃがいも	731	31.4 23.3
22	木	きつねうどん	もやしときゅうりの中華和え豆乳ゼリーポンチ		牛乳・豚肉・油揚げ・粉寒天・豆乳	たまねぎ・にんじん・こまつな・きゅうり・もやし・みかん缶・黄桃缶・パイナップル	冷凍うどん・砂糖・油・ごま・ごま油	771	31.3 26.2
23	金	☆十三夜☆ 五目おこわ	小魚のピリッとジャン月菜汁		牛乳・鶏肉・油揚げ・メヒカリ	ごぼう・干ししいたけ・にんじん・えだまめ・しょうが・にんにく・たまねぎ・ねぎ・だいこん・はくさい・こまつな	米・もち米・栗・砂糖・油・米粉・でんぶん・白玉団子	742	29.6 21.3
24	土	ミートドリア	みそドレッシングサラダみかん		牛乳・生クリーム・豚肉・豚レバー・チーズ・みそ	たまねぎ・にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん・みかん	米・米粒麦・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ	801	25.1 28.4
27	火	中華丼	豆腐サラダ柿		牛乳・豚肉・いか・えび・豆腐・わかめ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・はくさい・こまつな・キャベツ・きゅうり・柿	米・米粒麦・油・でんぶん・春雨・ごま・砂糖・ごま油	709	31.6 15.6
28	水	ごはん	鮭のチャンチャン焼き・切干大根の炒め煮・もずくのかきたま汁		牛乳・鮭・みそ・さつま揚げ・豆腐・鶏卵・もずく	しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ピーマン・切干大根・こねぎ	米・砂糖・油・でんぶん	757	34.7 23.3
29	木	ツナマヨトースト	チキンビーンズひじきサラダ		牛乳・ツナ・ヨーグルト・鶏肉・大豆・ひじき	たまねぎ・パセリ・セロリ・にんじん・エリンギ・キャベツ・きゅうり	食パン・エッグケアマヨネーズ・油・じゃがいも・砂糖・小麦粉・はちみつ	810	36.1 40.9
30	金	きのこスープスパゲティ	コーン入り和風サラダパンプキンマフィン		牛乳・ベーコン・鶏肉・鶏卵・脱脂粉乳	にんにく・たまねぎ・にんじん・エリンギ・えのきだけ・しめじ・こまつな・キャベツ・きゅうり・ホールコーン・かぼちゃ・干しぶどう	スパゲティ・油・でんぶん・砂糖・はちみつ・小麦粉・アーモンド・バター	740	27.8 23.9

◎献立内容は都合により変更になる場合があります。

献立ピックアップ

●●行事●●

10日(土) 目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。13日の給食では、目の健康に役立つブルーベリーを使ったミルクゼリーを作ります。



23日(金) 十三夜

月見は年2回、十五夜と十三夜があります。十五夜と十三夜の両方の月を見るのが習わしで、片方だけ見るのは「片月見」といい、縁起が悪いといわれています。23日の給食では、月に見立てた白玉団子を加えた月菜汁を作ります。



日本各地の郷土料理

がね(宮崎県・鹿児島県)

「がね」は、南九州地方の宮崎県や鹿児島県の郷土料理です。「がね」という言葉はこの地方の方言で「カニ」を意味します。さつまいもを細く切り、水で溶いた小麦粉に混ぜて油で揚げた姿がカニに似ていることから、この名前が付けました。

鮭のチャンチャン焼き(北海道)

鮭のチャンチャン焼きは、北海道の郷土料理です。秋から冬にかけてとれる鮭と野菜を蒸し焼きにして、みそで味付けした料理です。名前の由来は、「ちゃっちゃと作れるから」、焼くときに鉄板とヘラがチャンチャンという音を立てるから、などといわれています。



リクエスト給食

10月9日(金)はリクエスト給食です。事前アンケートの献立から食べたい料理に投票してもらいました。集計の結果、「しょうゆラーメン・きゅうりのピリ辛ドレッシング・フルーツヨーグルト」が選ばれました！どの料理もよく味わって食べましょう。

