



## 令和7年10月 予定献立表



墨田区立笠川中学校

| 日       | 献立名                            | 牛乳 | 主に体の組織をつくる                    |                            | 主に体の調子を整える                 |                                                              | 主にエネルギーになる                           |                             | 1人1日<br>摂取<br>目標<br>食塩相当量             |
|---------|--------------------------------|----|-------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|
|         |                                |    | 1群                            | 2群                         | 3群                         | 4群                                                           | 5群                                   | 6群                          |                                       |
| 1<br>水  | ごはん                            | ○  | さば                            | 昆布                         | 人参、さやいんげん<br>人参、小松菜        | しょうが、大根<br>干椎茸、ごぼう<br>大根、ねぎ                                  | 米<br>上白糖<br>こんにゃく、上白糖<br>つきこんにゃく、片栗粉 |                             | 793 kcal<br>27.5 g<br>359 mg<br>2.6 g |
|         | さばのみぞれ煮<br>五目豆<br>穴煎焼          |    | 大豆<br>鶏肉、油揚げ                  |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 2<br>木  | ツナマヨトースト                       | ○  | ツナ缶                           | ヨーグルト                      | パセリ<br>人参、トマト、パセリ<br>人参    | 玉ねぎ<br>にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュ<br>ルーム<br>キャベツ、きゅうり、レモン             | 食パン<br>じゃが芋、上白糖、小麦粉<br>上白糖、はちみつ      | マヨネーズ<br>油、バター<br>オリーブ油     | 759 kcal<br>36.6 g<br>366 mg<br>2.3 g |
|         | ポークビーンズ<br>サラダチキンサラダ           |    | 鶏肉、大豆<br>鶏肉                   |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 3<br>金  | チャーハン                          | ○  | 豚肉、鶏卵<br>鶏肉、豆腐                |                            | 人参、チンゲンサイ<br>小松菜、人参        | ねぎ<br>しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干椎茸<br>キャベツ、ねぎ、にんにく                      | 米、もち麦<br>上白糖<br>ワンタンの皮、上白糖           | ごま油、油<br>ごま油、白ごま<br>あげ油、ごま油 | 702 kcal<br>24.2 g<br>351 mg<br>2.9 g |
|         | 中華五目スープ<br>バリバリサラダ             |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 6<br>月  | 鶏あなかけ丼                         | ○  | 鶏肉、鶏肉<br>豆腐                   |                            | みつば<br>人参、小松菜              | 玉ねぎ、ねぎ<br>ごぼう、大根、椎茸、ねぎ                                       | 米、もち麦、上白糖、片栗粉<br>こんにゃく<br>白玉         | サラダ油<br>ごま油                 | 825 kcal<br>17.9 g<br>348 mg<br>2.4 g |
|         | けんちん汁<br>白玉おしるこ                |    | 小豆                            |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 7<br>火  | ごはん あさり昆布                      | ○  | あさり                           | 昆布                         | 人参、みつば<br>人参、小松菜<br>ほうれんそう | しょうが<br>干椎茸、玉ねぎ<br>もやし、すだち<br>キャベツ                           | 米、もち麦、上白糖、水あめ<br>上白糖                 | 油                           | 747 kcal<br>24.2 g<br>450 mg<br>3.4 g |
|         | ぎせい豆腐<br>おひたし<br>みそ汁           |    | 鶏ひき肉、生揚げ、鶏卵<br>かつお節<br>油揚げ、みそ |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 8<br>水  | わかめごはん                         | ○  | 鶏卵                            | わかめ                        | 人参、小松菜                     | キャベツ、もやし<br>大根、ねぎ                                            | 米、もち麦<br>小麦粉<br>つきこんにゃく、上白糖          | 白ごま<br>あげ油<br>ごま油           | 787 kcal<br>27.1 g<br>621 mg<br>2.9 g |
|         | ししゃもの磯辺揚げ<br>干草あえ<br>みそ汁       |    | 鶏卵<br>油揚げ<br>生揚げ、みそ           |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 9<br>木  | マーガリンパン                        | ○  | もうかざめ、鶏卵                      | 牛乳、脱脂粉乳                    | パセリ                        | セロリ、玉ねぎ、コーン<br>キャベツ                                          | マーガリンパン<br>小麦粉、パン粉<br>じゃが芋           | あげ油<br>サラダ油<br>油、バター        | 788 kcal<br>36.1 g<br>426 mg<br>4.1 g |
|         | 白身魚のフライ<br>キャベツソテー<br>コーンポタージュ |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 10<br>金 | スパゲティミートソース                    | ○  | 牛ひき肉、豚ひき肉<br>大豆               | 粉チーズ                       | トマト、パセリ<br>人参              | にんにく、セロリ、玉ねぎ<br>きゅうり、ホールコーン、レモン<br>シャインマスカット                 | スパゲティ、上白糖<br>片栗粉、さつま芋、上白糖、はちみつ       | オリーブ油<br>あげ油                | 776 kcal<br>28.0 g<br>372 mg<br>1.9 g |
|         | ビーンズサラダ<br>シャインマスカット           |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 14<br>火 | 肉うどん                           | ○  | 牛肉                            | ヨーグルト、脱脂粉乳                 | わけぎ<br>小松菜、人参              | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>りんご缶、もも缶、パイナップル                               | うどん、上白糖<br>上白糖<br>三温糖                | 白ごま                         | 732 kcal<br>18.4 g<br>471 mg<br>3.1 g |
|         | ごま和え<br>フルーツヨーグルト              |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 15<br>水 | 親子丼                            | ○  | 鶏ひき肉、鶏肉、鶏卵<br>ささみ             | ヨーグルト                      | わけぎ<br>人参<br>人参            | 玉ねぎ<br>キャベツ、きゅうり、練り梅<br>大根、ごぼう、ねぎ                            | 米、もち麦、片栗粉<br>こんにゃく、じゃが芋              | サラダ油<br>油                   | 844 kcal<br>26.8 g<br>367 mg<br>3.4 g |
|         | 野菜とささみの梅肉和え<br>豚汁              |    | 豚肉、豆腐、みそ                      |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 16<br>木 | 奈良黒米カレー                        | ○  | 豚肉                            | ヨーグルト                      | 人参、トマト<br>人参、小松菜           | にんにく、しょうが、りんご、玉ねぎ<br>キャベツ、ホールコーン<br>柿                        | 米、黒米、じゃが芋、はちみつ、小麦粉<br>上白糖            | バター<br>サラダ油、エッグゲアマ<br>ヨ     | 874 kcal<br>30.7 g<br>317 mg<br>2.5 g |
|         | 炒り卵サラダ<br>柿                    |    | 鶏卵                            |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 17<br>金 | ごはん ちりめん山椒                     | ○  | たら                            | ちりめんじゃこ                    | 人参、みつば<br>人参、小松菜           | しょうが<br>大根、えのき、椎茸<br>もやし、きゅうり                                | 米、水あめ<br>片栗粉、米粉、上白糖<br>上白糖<br>さといも   | あげ油                         | 746 kcal<br>17.9 g<br>379 mg<br>3.0 g |
|         | たらの野菜あんかけ<br>湯菜と野菜の酢の物<br>白みそ汁 |    | 湯菜<br>焼き豆腐、みそ                 |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 20<br>月 | えびクリームライス                      | ○  | えび                            | 牛乳、脱脂粉乳、粉チーズ               | 人参、パセリ<br>人参、小松菜           | 玉ねぎ、マッシュルーム<br>キャベツ<br>しょうが                                  | 米、もち麦、小麦粉<br>上白糖<br>じゃが芋、片栗粉、米粉、上白糖  | バター、油<br>オリーブ油<br>あげ油、白ごま   | 885 kcal<br>30.0 g<br>502 mg<br>3.5 g |
|         | ハムサラダ<br>レバーポテト                |    | ハム<br>豚レバー、豆乳                 |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 21<br>火 | 国産肉丼                           | ○  | 豚肉、みそ                         |                            | 人参<br>人参                   | にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベ<br>ツ<br>もやし、きゅうり、ねぎ<br>もも缶、みかん缶、パイナップル     | 米、もち麦、上白糖、片栗粉<br>春雨、上白糖<br>上白糖       | 油、ごま油<br>ねりごま               | 801 kcal<br>24.1 g<br>382 mg<br>2.2 g |
|         | 春雨サラダ<br>杏仁フルーツ                |    | 杏仁豆腐                          |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 22<br>水 | ごはん                            | ○  | さわら                           |                            | 人参、さやいんげん<br>人参            | しょうが<br>切干し大根、干椎茸<br>ごぼう、大根、椎茸、ねぎ                            | 米<br>上白糖、片栗粉<br>上白糖<br>こんにゃく、さつま芋    | ごま油                         | 763 kcal<br>22.2 g<br>391 mg<br>2.6 g |
|         | 魚の黒り焼き<br>切り干大根の含め煮<br>さつま汁    |    | 油揚げ<br>鶏肉、生揚げ、みそ              |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 23<br>木 | パン                             | ○  | 牛すね肉                          | 生クリーム<br>ダイスチーズ            | パセリ、人参<br>人参               | にんにく、セロリ、玉ねぎ、マッシュ<br>ルーム<br>キャベツ、きゅうり、レモン                    | パン<br>じゃが芋、小麦粉<br>上白糖、はちみつ           | サラダ油、バター<br>オリーブ油           | 761 kcal<br>34.3 g<br>386 mg<br>3.4 g |
|         | ビーフシチュー<br>チーズサラダ              |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 24<br>金 | あんかけ焼きそば                       | ○  | 豚ばら、えび、いか                     |                            | 人参、チンゲンサイ<br>小松菜、人参        | にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけの<br>こ、きくらげ、もやし、白菜<br>大根、しょうが、ねぎ、にんにく<br>みかん | 燕中華麺、上白糖、片栗粉<br>片栗粉、上白糖              | 油、ごま油<br>あげ油、ごま油            | 779 kcal<br>30.5 g<br>375 mg<br>3.2 g |
|         | あさりのカリッとサラダ<br>みかん             |    | あさり                           |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 27<br>月 | みそラーメン                         | ○  | みそ、豚肉                         |                            | 人参、にら<br>人参                | ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、干<br>椎茸、白菜、もやし<br>もやし、きゅうり、ねぎ、にんにく          | 燕中華麺<br>春雨、上白糖<br>さつま芋、水あめ、上白糖       | サラダ油、ラード<br>ごま油<br>あげ油、黒ごま  | 823 kcal<br>21.1 g<br>379 mg<br>3.4 g |
|         | 中華サラダ<br>大学芋                   |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 28<br>火 | ごはん                            | ○  | 肉じゃが                          |                            | 人参、さやいんげん<br>小松菜、人参        | 玉ねぎ<br>キャベツ、ゆかり                                              | 米<br>しらたき、じゃが芋、上白糖                   | 油                           | 726 kcal<br>16.7 g<br>316 mg<br>1.5 g |
|         | 肉じゃが<br>ゆかり和え                  |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 29<br>水 | ピザトースト                         | ○  | ソーセージ<br>貝柱、あさり               | ピザチーズ<br>牛乳、脱脂粉乳、生クリー<br>ム | ピーマン<br>人参、パセリ             | 玉ねぎ、マッシュルーム<br>にんにく、ねぎ、玉ねぎ、ホールコー<br>ン<br>みかん                 | 食パン<br>じゃが芋、米粉                       | オリーブ油、油<br>油                | 736 kcal<br>34.3 g<br>597 mg<br>3.4 g |
|         | グラムチャウダー<br>みかん                |    |                               |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 30<br>木 | ごはん                            | ○  | さば                            |                            | 人参<br>人参、小松菜               | しょうが、大根<br>白菜、すだち<br>ねぎ                                      | 米<br>片栗粉、米粉<br>上白糖                   | あげ油                         | 758 kcal<br>27.1 g<br>377 mg<br>2.6 g |
|         | さばの竜田揚げ 紅葉おろし<br>ボン酢和え<br>みそ汁  |    | 油揚げ<br>豆腐、みそ                  |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |
| 31<br>金 | えびピラフ                          | ○  | えび                            |                            | 人参                         | 玉ねぎ、マッシュルーム、エリンギ<br>にんにく、セロリ、玉ねぎ、キャベツ                        | 米、もち麦<br>マカロニ                        | バター、油<br>オリーブ油              | 811 kcal<br>22.3 g<br>337 mg<br>3.5 g |
|         | ミネストローネ<br>ポテトサラダ<br>パンキンマフィン  |    | 鶏肉<br>鶏卵                      |                            |                            |                                                              |                                      |                             |                                       |

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。