



10月の給食献立表



令和7年度 江戸川区立清新第二中学校

日 曜	行事	献 立 名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
1	水	都民の日						
2	木	ごぼうのピラフ いなだのさざれ焼き かぶのスープ れんこんさつまいもチップス	○	鶏ひき肉 大豆 いなだ ベーコン	精白米 粒麦 パター 油 マヨ ネーズ(卵無) 乾パン粉 さつま いも	玉葱 にんじん ごぼう さやいんげん パセリ えの きたけ かぶ こまつな れんこん	730 292 2.1	kcal g
3	金	チキンカレー シーフードサラダ ♥タビオカボンチ	○	鶏こま ひよこめめ むきエビ イカ まぐろ缶詰 生ワカメ	精白米 粒麦 油 じゃがいも 白 すりごま パター 米粉 三温糖 タビオカパール さとう	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りん ご キャベツ きゅうり 黄桃缶 みかん缶 バイン 缶	854 286 2.2	kcal g
6	月	黒米のさつまいもごはん さばの塩焼き お月見ポテトサラダ きこのおろし汁	○	サバ まぐろ缶詰 かつお削り節 鶏こま	精白米 黒米 さつまいも 三温糖 黒ごま じゃがいも 油 白いりご ま でん粉	きゅうり にんじん ホールコーン ごぼう なめこ ぶなしめじ だいこん ねぎ こまつな	681 313 1.7	kca g
7	火	ご飯 ♥ジャンボ揚げぎょうざ レバーとカシューナッツの炒めもの 中華風なめこスープ	○	豚挽肉 木綿豆腐・しぼり 豚レ バー 牛乳 調理用 鶏こま 蒸しか まぼこ たまご	精白米 粒麦 ごま油 餃子の皮 油 でん粉 三温糖 カシューナツ ツ	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ 干し 椎茸 にんじん たけのこ ビーマン なめこ	788 308 2.2	kcal g
8	水	ソースやきそば 里芋とわかめのスープ しゅうまい	○	豚こま イカ むきエビ あさり 鶏こま 木綿豆腐 生ワカメ 豚挽 肉 大豆	油 ごま油 蒸し中華めん さとい も 白いりごま 三温糖 でん粉 しゅうまいの皮	にんじん 玉葱 もやし キャベツ ねぎ こまつな しょうが	704 353 2.9	kcal g
9	木	ごはん 和風ハンバーグ もやしとわかめのおかか和え じゃがいもと小松菜のみそ汁 果物	○	豚ひき肉 豚レバー 木綿豆腐 大 豆 レンズまめ 牛乳 調理用 生ワ カメ かつお節 おかか かつお削 り節 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 じゃがいも	玉葱 だいこん だいこん漬 もやし こまつな ぶな しめじ にんじん はくさい ねぎ みかん	723 330 2.3	kcal g
10	金	45分授業 目の愛護デー ブルーベリートースト 秋味ポトフ 人参ドレッシングサラダ	○	ウィンナー ベーコン うずら卵	バター さつまいも 油 ごま油 さとう	ブルーベリージャム 玉葱 にんじん キャベツ セロ リー かぶ エリンギ ぶなしめじ もやし こまつな ねぎ	635 214 2.5	kcal g
13	月	スポーツの日						
14	火	45分授業 ハヤシライス ♥ABCスープ フルーツヨーグルト	○	豚こま 豚モモ レンズまめ 生ク リーム 鶏こま ヨーグルト	精白米 粒麦 油 パター 米粉 じゃがいも アルファベットマカロ ニ	パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム にんじん キャベツ ホールコーン こまつな みかん 缶 バインアップル 黄桃缶 パナナ りんご 干しぶ どう	820 277 2.4	kcal g
15	水	通常時程 [手作り]いちじくのパン レバーポテトハニーマスタード さつまいものミネストローネ	○	牛乳 調理用 豚レバー 鶏こま ベーコン 白いんげん豆 レンズま め	強力粉 強力粉(全粒粉) 三温糖 オリブ油 油 でん粉 じゃがい も はちみつ さつまいも	いちじく しょうが にんにく セロリー にんじん 玉葱 キャベツ ビーマン	747 315 2.0	kcal g
16	木	45分授業 ツリーユ麺 白菜のナムル 米粉の豆腐のチョコケーキ	○	たまご 豚こま 絹ごし豆腐 豆乳	冷凍ラーメン ごま油 でん粉 白 いりごま 油 米粉 アーモンド粉 はちみつ さとう	にんじん たけのこ こまつな 長ねぎ しょうが は くさい もやし にんにく しょうが	701 315 2.5	kcal g
17	金	45分授業 みそカツ丼 小松菜とわかめのすまし汁 煮酢あえ	○	豚切り身 赤みそ かつお削り節 生ワカメ 油揚げ 刻み昆布	精白米 米粉 乾パン粉 油 ごま 油 さとう つきこんにやく 三温 糖	にんにく キャベツ にんじん ねぎ こまつな だい こん れんこん	829 306 2.4	kcal g
20	月	45分授業 ごまごはん ポテトコロッケ 野菜のアーモンド和え 豆腐のみそ汁	○	豚挽肉 粉チーズ レンズまめ た まご かつお削り節 木綿豆腐 油 揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白いりごま 油 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 生 パン粉 油 アーモンド粉 アーモ ンド・10割 三温糖	玉葱 にんじん キャベツ こまつな ねぎ	854 314 2.1	kcal g
21	火	45分授業 ご飯 ししゃものあおりの揚げ いぶりがっこあえ きりたんぽ鍋	○	ししゃも あおりの ベーコン かつお節 おかか 鶏こま	精白米 でん粉 油 じゃがいも マヨネーズ(卵無) 油 きりたんぽ つきこんにやく	きゅうり にんじん えだまめ 大根漬物 ごぼう まいたけ せり ねぎ はくさい こまつな	747 332 2.3	kcal g
22	水	45分授業 生揚げと野菜のあんかけ丼 野菜のかわりソースあえ 白玉ボンチ	○	鶏こま イカ 生揚げ 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう 白玉粉	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 キャベツ もやし チンゲンツアイ きゅうり こまつな レモン みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナ ナ りんご	814 331 2.0	kcal g
23	木	45分授業 ご飯 じゃことひじきのふりかけ 厚焼きたまご ツナとわかめの和え物 あんかけ汁	○	ひじき ちりめんじゃこ かつお節 豚挽肉 たまご カットわかめ ま ぐろ缶詰 かつお削り節 生揚げ	精白米 粒麦 三温糖 白いりごま 油 白いりごま じゃがいも 板こ んにやく でん粉	干し椎茸 にんじん 玉葱 キャベツ きゅうり もやし だいこん ねぎ こまつな	764 340 2.7	kcal g
24	金	45分授業 コッペパン マスのガーリック焼き マカロニチーズ 海藻サラダ	○	マス 鶏肉 牛乳 調理用 ビザチ ース 生ワカメ 赤とさかのり 青と さかのり	コッペパン マヨネーズ(卵無) オリブ油 油 小麦粉 乾パン粉 マカロニ 三温糖 白いりごま	にんにく にんじん 玉葱 マッシュルーム スイ ートコーン こまつな きゅうり もやし	754 379 2.9	kcal g
25	土	けやき祭 わかめごはん ♥鶏のからあげ れんこんの甘酢漬け じゃがいもと昆布の炒め物 抹茶羊羹	○	炊き込みわかめ 若鶏モモ 豚こま 細切りこんぶ あずき 粉寒天	精白米 粒麦 白いりごま でん粉 上新粉 三温糖 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが れんこん 黄パプリカ レモン しょうが にんじん	812 309 1.9	kcal g
27	月	振替休日						
28	火	[手作り]黒ゴマさつまいものロールパン グリーンサラダ 大豆の洋風煮込み バナナ	○	牛乳 調理用 豚角切り 大豆	強力粉 小麦粉 三温糖 パター 油 黒ごま さつまいも 三温糖 バター 米粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー セロリー こまつ な 玉葱 しょうが にんにく にんじん パセリ パ ナナ	820 307 2.3	kcal g
29	水	みんなの 給食 かぶの葉としらすのごはん 揚げばらのごまだれかけ ブロッコリーの芯ごとサラダ かぶのみそ汁	豆乳	しらす干し ぼら 煮干し 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆乳	精白米 ごま油 白いりごま でん 粉 練りごま 三温糖 油	にんにく かぶ葉 しょうが キャベツ にんじん きゅうり ブロッコリー かぶ えのきたけ こまつな	729 307 2.2	kcal g
30	木	ジャスミンライス タラのココナッツ風味煮 シニガン ♥トゥロン	○	たら 牛乳 調理用 豚こま むきエ ビ	精白米 粒麦 油 黒砂糖 春巻きの 皮	ココナッツミルク しょうが とうがらし ライム キャベツ にんじん トマト缶詰 こまつな レモン バナナ	738 306 1.9	kcal g
31	金	ハロウィン ターメリックライスホワイトソースがけ じゃがいもとレンズ豆のスープ かぼちゃのチーズケーキ	○	鶏こま イカ むきエビ 牛乳 調理 用 豆乳 生クリーム 豚こま レ ンズまめ たまご クリームチー ーズ	精白米 粒麦 油 パター 米粉 じゃがいも さとう 小麦粉	にんじん 玉葱 ぶなしめじ パセリ キャベツ こまつ な 西洋かぼちゃ レモン	904 306 2.3	kcal g

☆食材購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。 ☆♥マークは、リクエスト給食のメニューです。

☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。

給食だより 10月号



令和7年10月1日
江戸川区立清新第二中学校
校長 西原 大
栄養士 坂 茜

10月は、けやき祭がありますね。給食でも課題曲の作曲者や作者にちなんだメニューを入れてみました。
すてきな合唱にするためには、クラスみんなで力を合わせて練習はもちろん、体調を整えることも大切です。
給食室からも応援しています。

♪ けやき祭コラボ献立 ♪

17日

1年生
Let's search for tomorrow

この曲を作曲した大澤徹訓さんは、愛知県出身なので、愛知県のご当地グルメ「味噌カツ」を井にしたものと郷土料理の「煮酢あえ」を提供します。

21日

2年生 時の旅人

この曲を作曲した橋本祥路さんは、秋田県出身です。そこで秋田県で有名な食材である「いぶりがっこ・きりたんぼ」を使った献立にしました。

20日

3年生 あなたへ
旅立ちに寄せるメッセージ

この曲を作詞作曲した筒井雅子さんの出身、東京にちなんだ料理「コロッケ」を作ります。文明開化で洋食が入ってきて日本でじゃがいものコロッケが生まれ東京から普及していきました。

このほかにも音楽で勉強するベートーヴェンに関する献立（マカロニチーズ）も24日に登場します。



みんなの給食について

江戸川区は、SDGsの取組を推進しています。10月29日の給食では「みんなの給食」として食品ロスに配慮した献立を提供します。

なお、先月の9月9日から12日は保健給食委員会の生徒を中心に「食品ロスゼロプロジェクト」を行いました。これは、クラスごとに給食の残菜を量り、食品ロスを意識する取組です。日頃からぜひ、食品ロスを減らせるように行動できるといいですね。



今月の献立から

6日・・・お月見献立です。

月見団子に見立てたお月見ポテトサラダを作ります。

10日・・・目の愛護デー献立です。

にんじんとブルーベリーを使います。（下記参照）

31日・・・ハロウィン献立です。

かぼちゃを使って

「かぼちゃのチーズケーキ」を作ります。

朝ごはんにも♪ はちみつレモントースト

9月19日に登場したパンです。食パンにバター、はちみつ、レモン汁を混ぜたものを塗り、レンジやオーブンで焼けば完成です。濃縮レモンを使う場合は量を加減してください。分量や焼き加減は自分の好みで作ってください。朝ごはんにはトーストだけではバランスが悪いです。普段朝ごはんを食べてない人はまずはトーストだけでも食べることから始めたらどうでしょうか。朝作る時間がない人は、いろいろな具材を使ったパンやおにぎりを冷凍しておくのも手です。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいると思いますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

