



10月の給食献立表



令和8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	木		都民の日							
2	金		[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	○	飲用牛乳 牛乳 調理用 牛乳 豚角切り 豚レバー 大豆 レンズまめ	強力粉 小麦粉 三温糖 バター 油 黒いりごま さつまいも 三温糖 油 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	777 308 23	kcal g g	
5	月	芸術の秋！	アートオムライス コンスープ ♥パリパリサラダ	○	飲用牛乳 鶏成鶏肉胸 たまご 豆乳 牛乳 調理用 レンズまめ 脱脂粉乳	バター 精白米 粒麦 油 じゃがいも コーンスターチ ワンタンの皮 ごま油 三温糖	にんじん 玉葱 グリンピース クリームコーン パセリ キャベツ こまつな ホールコーン 長ねぎ	816 306 27	kcal g g	
6	火	勉強の秋！	さんまの蒲焼丼 けんちん汁 れんこんの甘酢漬け 不思議なゼリー（バタフライビー）	○	飲用牛乳 さんま切り身 60g 木綿豆腐 若鶏肉モモ かつお削り節 粉寒天 カルピス	精白米 粒麦 でん粉 油 三温糖 板こんにゃく じゃがいも さとう	しょうが ごぼう にんじん 切干しだいこん こまつな れんこん 黄パプリカ レモン	874 326 28	kcal g g	
7	水		黒米のさつまいもごはん さばの塩焼き 大根おろしのさっぱり和え 白玉汁	○	飲用牛乳 サバ 70g 豚こま かつお削り節 鶏こま 煮しかまぼこ 絹ごし豆腐	精白米 黒米 さつまいも 三温糖 黒いりごま ごま油 さとう さといも 白玉粉	こまつな キャベツ にんじん 玉葱 だいこん はくさい ねぎ	761 385 24	kcal g g	
8	木		ご飯 わかめのシューシュー ♥ジャンボ揚げきょうざ 春雨サラダ 中華風なめこスープ	○	飲用牛乳 生ワカメ ちりめんじゃこ 豚挽肉 木綿豆腐 ポンレスハム 鶏こま 木綿豆腐 たまご	精白米 粒麦 ごま油 ジャンボ 餃子の皮 12個 油 緑豆はるさめ 三温糖 でん粉	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 もやし きゅうり なめこ	776 292 23	kcal g g	
9	金	45分授業 目の愛護デー	フィッシュバーガー キャロット・ラベ ♥ABCスープ ブルーベリーヨーグルト	○	飲用牛乳 モウカザメ 鶏こま ヨーグルト	胚芽パン 60g 米粉 小麦粉 白すりごま 生パン粉 油 オリーブ油 三温糖 じゃがいも アルファベットマカロニ	キャベツ にんじん 玉葱 にんにく ホールコーン こまつな ブルーベリージャム	742 326 28	kcal g g	
12	月		スポーツの日							
13	火		[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	○	飲用牛乳 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 オリーブ油 油 でん粉 じゃがいも はちみつ オリーブ油 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 ピーマン	757 326 19	kcal g g	
14	水		豚丼 もやしと白菜のおかか和え きのこのおろし汁 柿	○	飲用牛乳 豚こま かつお削り節 おかか 鶏こま	精白米 押麦 しらたき 三温糖 でん粉	にんじん 干し椎茸 玉葱 もやし はくさい ごぼう なめこ しめじ だいこん ねぎ こまつな 柿	712 294 25	kcal g g	
15	木		ツリーユード カリカリ油揚げの和え物 ♥サーターアングダー	○	飲用牛乳 たまご 豚こま 油揚げ	冷凍ラーメン ごま油 でん粉 三温糖 小麦粉 米粉 黒砂糖 油	にんじん たけのこ こまつな 長ねぎ しょうが キャベツ	730 342 22	kcal g g	
16	金		ご飯 キムムッチ 焼きシヤモ 磯風おひたし きりたんぼ鍋 みかん	○	飲用牛乳 きざみのり ししゃも ひじき かつお削り節 鶏こま	精白米 粒麦 ごま油 さとう きりたんぼ つきこんにゃく	にんにく にんじん こまつな キャベツ ごぼう まいたけ せり ねぎ はくさい みかん	725 347 23	kcal g g	
19	月	みんなの 給食	こまつなごはん 揚げぼらのごまだれがけ ブロッコリーの芯ごとサラダ かぶのまるごとみそ汁	○	飲用牛乳 まぐろ缶詰 ぼら かつお削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 ごま油 白いりごま でん粉 油 練りごま 三温糖	こまつな 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	785 361 21	kcal g g	
20	火		ひじきごはん 高野豆腐の肉巻き じゃがいもとピーマンの甘辛炒め 小松菜とわかめのすまし汁	○	飲用牛乳 鶏こま 油揚げ ひじき 豚切り身 凍り豆腐 かつお削り節 生ワカメ	精白米 粒麦 三温糖 油 じゃがいも	にんじん しょうが にんにく ピーマン ねぎ こまつな	753 365 18	kcal g g	
21	水		ごぼうのピラフ 魚のさざれ焼き かぶのスープ れんこんさつまいもチップス	○	飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 いなだ ベーコン	精白米 粒麦 バター 油 マヨネーズ（卵無） 乾パン粉 さつまいも 油	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	768 301 21	kcal g g	
22	木	けやき祭の秋！ のどケア メニュー	ごまごはん 魚のはちみつレモンソース 野菜の生姜しょうゆ和え 生揚げとたまごのみそ汁	○	飲用牛乳 しるさけ かつお削り節 生揚げ たまご 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 白いりごま 米粉 油 はちみつ でん粉 三温糖	レモン にんじん キャベツ こまつな しょうが ねぎ	702 365 17	kcal g g	
23	金	ローリング ストック給食	ハヤシライス あさりのカリッとサラダ ♥フルーツポンチ	○	飲用牛乳 豚こま 豚モモ レンズまめ あさり	精白米 粒麦 米粉 油 でん粉 三温糖 ごま油 白いりごま	パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム キャベツ にんじん もやし こまつな りんご バインアップル 黄桃缶	788 297 23	kcal g g	
24	土	けやき祭	生揚げのあんかけ丼 大豆ナゲット	○	飲用牛乳 豚こま イカ 生揚げ 大豆 まぐろ缶詰	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 マヨネーズ（卵無）	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 チンゲンツァイ ししとうがらし	812 361 21	kcal g g	
26	月		振替休日							
27	火		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	○	飲用牛乳 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 いりごま 油 白いりごま じゃがいも 板こんにゃく 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	761 340 28	kcal g g	
28	水		ソースやきそば 里芋とわかめのスープ しゅうまい	○	飲用牛乳 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 豚レバー 大豆	油 ごま油 煮し中華めん さといも 白いりごま 三温糖 でん粉 しゅうまいの皮9分	にんじん 玉葱 もやし キャベツ ねぎ こまつな しょうが	709 355 31	kcal g g	
29	木		きのおこわ いかのバター焼き さつまいもとじゃこの蜜がらめ 吉野汁	○	飲用牛乳 豚こま 油揚げ イカ ちりめんじゃこ 木綿豆腐	もち米 精白米 三温糖 バター さつまいも 水あめ さとう こんにゃく でん粉	しめじ えのきたけ まいたけ 干し椎茸 にんじん だいこん こまつな ねぎ	700 356 28	kcal g g	
30	金	ハロウィン	ターメリックライスホワイトソースがけ じゃがいものスープ かぼちゃのチーズケーキ	○	飲用牛乳 鶏こま イカ たまご むきエビ 牛乳 調理用 豆乳 脱脂粉乳 レンズまめ 豚こま クリームチーズ 生クリーム	精白米 粒麦 油 バター 米粉 じゃがいも さとう 小麦粉	にんじん 玉葱 しめじ パセリ キャベツ こまつな 西洋かぼちゃ レモン	892 315 25	kcal g 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8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

過ごしやすい季節になりました。秋と言えば皆さんは何を思い浮かべますか？今月は、さまざまな秋にちなんだ給食を取り入れました。季節を感じながら楽しんで食べてもらえたらうれしいです。

芸術の秋！（5日）

この日のオムライスには、1人1本個包装のケチャップをつけます。オムライスの上に思い思いに絵を書いたり模様を書いたりして、芸術的な作品を作ってみてください。



勉強の秋！（6日）

秋刀魚等の青魚には、脳の働きを助けるDHAが多く含まれています。DHAは記憶や集中に関わる成分といわれています。また、よく噛むことで集中力がアップできるようにれんこんを使った和え物も作ります。デザートには、色の変化が楽しめるゼリーをつけました。なぜ色が変わるか分かりますか。

（ヒント：バタフライピー）

秋と言えば〇〇の秋！



食欲の秋！

今月からリクエストメニューも入れています。ぜひ、味わって食べてください。

- 〇バリバリサラダ
- 〇ジャンボ揚げ餃子
- 〇サターアングギー
- 〇フルーツポンチ
- 〇ABCスープ



けやき祭の秋！（22日）

合唱コンクールにちなんで

「のどケアメニュー」を前々日に提供します。

以下の働きがあるといわれています。

生姜 → のどの調子を整える働き

はちみつ → のどをしっとり守る保湿

レモン → クエン酸とビタミンCで炎症ケア

体調を整えて、

素敵な歌声を響かせてください。



新コーナー

★食べて備えるローリングストック

今月からローリングストックに向いている食材等を紹介していきます。紹介しているもののほかにもローリングストックに向いている食材が給食に使われているので、献立表見たり、給食を食べたりしながら探して見てください。

23日 フルーツポンチ

お好みのフルーツ缶と炭酸飲料をまぜればできあがり！

自分の好きなものを適量ローリングストックするのもおすすめ！

★今月の給食より★

9日・・・目の愛護デーにちなんで

目に良いといわれているにんじんやブルーベリーを取り入れた献立です。

19日・・・みんなの給食です。ブロッコリーの芯等も使用します。食品ロスについて考えるきっかけになれば幸いです。

30日・・・ハロウィンメニューです。かぼちゃを使ったケーキを作ります。