

10月の給食献立表

令和6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	塩分		
1	火		都民の日								
2	水		根菜のきんぴらバーガー もち麦とあさりのチャウダー みつ豆	○	さつま揚げ スライスチーズ ベーコン 鶏こま 大豆 あさり 牛乳 豆乳 生クリーム 粉 チーズ えんどう豆 粉寒天	ミルクパン サラダ油 三温糖 白ごま じゃがいも 押麦 バター 小麦粉 黒砂糖 さとう	にんじん ごぼう もやし れんこん セロ リー 玉葱 パセリ パイン缶 みかん缶 黄桃缶 柿	824 kcal	3.4 g		
3	木		ごはん 手作りのなめたけ あんかけ汁 厚焼きたまご ツナとわかめの和え物	○	豚挽肉 ★たまご カット わかめ まぐろ缶詰 生 揚げ	精白米 粒麦 三温糖 サラダ油 白ごま じゃがいも 板こんに やく でん粉	えのきたけ 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	757 kcal	2.8 g		
4	金		ごぼうのピラフ かぶとベーコンのスープ しいらマスタート マヨ焼き れんこんとさつまいもチップス	○	鶏ひき肉 大豆 しいら ベーコン	精白米 粒麦 バター サラダ油 マヨネーズ マスタート 乾パン 粉 はす 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(葉つき) こまつ な	726 kcal	2.1 g		
7	月		ソース焼きそば 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	サラダ油 ごま油 蒸し中華 めん さといも 白ごま 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	706 kcal	3.1 g		
8	火		きのことう豆のおこわ 大根とわかめのみそ汁 いかのバター焼き さつまいもとじゃこの蜜がらめ	○	鶏こま 油揚げ 青大豆 イカ ちりめんじゃこ 生揚げ 生ワカメ 白み そ 赤みそ	もち米 精白米 三温糖 バター さつまいも 油 水あめ さと うアーモンド	ほんしめじ えのきたけ ましたけ 干 し椎茸 にんじん だいこん 玉葱 こまつ な	684 kcal	2.9 g		
9	水		チキンカレーライス★(3A) シーフードサラダ りんご2種食べ比べ	○	鶏こま ひよこめ む きエビ イカ まぐろ缶 詰 生ワカメ	精白米 粒麦 サラダ油 じゃ がいも 白すりごま バター 小 麦粉 三温糖	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 りんご 王林	799 kcal	2.3 g		
10	木		ごはん ごぼうのごまみそ汁 キャベツ入りメンチカツ★(3A) わかめとじゃこのサラダ	○	豚挽肉 豚レバー 木綿豆 腐 牛乳 ★たまご じゃこ 生ワカメ 木綿 豆腐 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 生パン粉 小麦粉 乾パン粉 油 サラダ油 三温 糖 ごま油 白すりごま	玉葱 キャベツ もやし きゅうり にん じん しょうが ねぎ はくさい ごぼう なら	870 kcal	2.7 g		
11	金		【手作り】 黒ゴマさつまいものロールパン★(2B) 大豆の洋風煮込み グリーンサラダ くだもの	○	牛乳 豚角切り	強力粉 小麦粉 三温糖 バ ター サラダ油 黒ごま さ つまいも 三温糖 バター 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	819 kcal	2.3 g		
14	月		スポーツの日								
15	火	十三夜 45分授業	黒米のさつまいもごはん きのこのおろし汁 さんまの塩焼き お月見ポテトサラダ	○	さんま切り身 まぐろ缶 詰 鶏こま	精白米 黒米 さつまいも 三温 糖 黒ごま じゃがいも サラ ダ油 白ごま でん粉	きゅうり にんじん ホルモン(缶) ごぼ うなめ こほんしめじ だいこん ねぎ こまつな	726 kcal	1.7 g		
16	水	通常授業	【手作り】いちじくのパン さつまいものミネストローネ レバーとポテトのナッツ和え★(3B)	○	牛乳 豚レバー 一口 大 牛乳 鶏こま ベーコ ン 白いんげん豆	強力粉 強力粉 三温糖 オ リーブ油 サラダ油 でん粉 油 じゃがいも アーモンド さつまいも	いちじく しょうが にんじん えだまめ にんにく セロリー 玉葱 キャベツ ピー マン	749 kcal	1.8 g		
17	木	4 5分授業	小松菜ごはん 煮粥入りおでん スイートポテト	○	ちりめんじゃこ さつま揚げ つみれ 焼き竹輪 京がなんも 結 びこぶ はんぺん ★たまご 牛乳 生クリーム	精白米 粒麦 白ごま 板こんに やく じゃがいも 竹輪ふ、三 温糖 さつまいも さとう パ ター	こまつな だいこん	811 kcal	3.5 g		
18	金	5分授業	ごはん アーモンドふりかけ 筑前煮 和風春巻き こんぶ和え	○	おかか 鶏ひき肉 木綿豆 腐 ひじき 若鶏肉モモ 生揚げ 細切り昆布	精白米 粒麦 アーモンド 白 ごま しらたき でん粉 春巻 きの皮 油 サラダ油 さとい も 板こんにやく 三温糖	キャベツ きゅうり もやし こまつな しょうが れんこん ごぼう にんじん 干 し椎茸	776 kcal	2.6 g		
21	月		ごはん かきたま中華スープ タラのチリソースがけ 春雨サラダ★(3A,3B)	○	ずけそうらら ポンレス ハム 鶏こま 木綿豆腐 ★たまご	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま 油 三温糖 緑豆はるさめ サラ ダ油	にんにく しょうが ねぎ にんじん も やし きゅうり 玉葱 えのきたけ たけ のこ こまつな	723 kcal	2.4 g		
22	火	たんばほ 愛知県	みそ煮込みうどん 手羽先のから揚げ 煮酢あえ 鬼まんじゅう	○	鶏こま 蒸しかまぼこ 豆 みそ 赤みそ 手羽先 油 揚げ 刻み昆布	冷凍うどん 三温糖 でん粉 油 白ごま サラダ油 つきこん にやくさつまいも 黒砂糖 小 麦粉 上新粉	干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ ねぎ こまつな にんにく しょうが だいこん れんこん にんじん	729 kcal	2.9 g		
23	水		こぎつねごはん キャベツと豆腐のすまし汁 焼きししゃも 白菜とりんごのサラダ	○	鶏ひき肉 油揚げ ★ ししゃも 鶏こま 木綿 豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 三温 糖 白ごま でん粉	さやいんげん はくさい きゅうり りん ご 玉葱 干しぶどう にんじん キャベツ こまつな	744 kcal	2.7 g		
24	木		ごはん じゃがいもと小松菜のみそ汁 和風ハンバーグ もやしとわかめのおかか和え くだもの	○	豚ひき肉 木綿豆腐 大 豆 牛乳 生ワカメ お かか 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 生パン粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	玉葱 だいこん だいこん葉 もやし こ まつな ほんしめじ にんじん はくさい ねぎ みかん	720 kcal	2.3 g		
25	金		きなこ揚げパン なめこ豆腐の中華スープ 青のりじゃこピザ パンパンジーサラダ	○	きな粉 いら大豆 あお のり ちりめんじゃこ 鶏 成鶏肉胸 白みそ 鶏こ ま 蒸しかまぼこ 木綿豆 腐	ショートパン 油 三温糖 グ ラニュー糖 さとう バター サ ラダ油 ごま油 白ごま 白す りごま	もやし キャベツ きゅうり しょうが (汁) ねぎ にんじん 玉葱 なめこ こ まつな	747 kcal	3.2 g		
26	土		お弁当給食		○	炊き込みわかめ 若鶏 モモ ひじき きざみの り 豚こま 細切りこんぶ 白あん 粉寒天	精白米 粒麦 白ごま でん粉 上新粉 油 三温糖 サラダ油 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 こまつな きゅうり もや し しょうが にんじん	826 kcal	2.2 g	
28	月		けやき祭 振替休日								
29	火		豆腐と野菜のあんかけ丼 ちくわ入り小松菜サラダ 白玉ポンチ★(1A,1B,1C,2A,2B)	○	鶏こま イカ 木綿豆 腐 焼き竹輪 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 三温 糖 でん粉 ごま油 白ごま 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 テンゲ ンツァイ こまつな レモン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 パナナ りんご	763 kcal	2.3 g		
30	水	SDGs みんなの 給食	かぶ葉としらすのごはん 煮干し入りかぶのみそ汁 揚げポラのゴマだれがけ ブロッコリーの芯ごとサラダ	豆乳	しらす干し ぼら 煮干し 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆乳飲料、麦芽コーヒー	精白米 ごま油 白ごま でん 粉 油 練りゴマ 三温糖 アー モンドサラダ油 アーモンド 粉	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	725 kcal	2.1 g		
31	木	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 豆乳 生クリーム 豚こま レン ズ豆 ★たまご クリーム チーズ 生クリーム	精白米 粒麦 サラダ油 バ ター 小麦粉 じゃがいも さと う	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 kcal	2.3 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。

★はリクエスト給食、◇はリクエストしたクラスです。

☆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。