



令和7年度 10月予定献立表



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 渡邊 祐紀

＜今月の給食目標＞ 好き嫌いをなく何でも食べよう！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類 ⁺ たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器					
2木	チーズとツナの手作りパッ	○	ウインナーとかぶのスープ煮 マカロニサラダ 果物(ぶどう)	まぐろ缶詰 豚こま 白いんげん豆	ダイスチーズ ウインナー うすら卵	強力粉 三温糖 サラダ油 マカロニ	小麦粉 オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 にんにく ごまつな ぶどう	セロリー かぶ きゅうり ホールコーン	834 kcal 33.2g 34.2g 2.8g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	パン・果物 スープ サラダ	
3金	【郷土料理・石川県】 ご飯	○	鱈大根 あいませ めった汁	豚こま 大豆 白みそ 木綿豆腐	ぶり 大豆 白みそ 木綿豆腐	精白米 でん粉 サラダ油 白ごま 板こんにゃく	粒麦 三温糖 つきこんにゃく さつまいも	だいこん にんにく	ごまつな ねぎ ごぼう	822 kcal 35.3g 29.0g 2.6g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	魚・和え物 ご飯 汁物	
6月	【お月見給食】 吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ かぼちゃ白玉団子汁 果物(みかん)	油揚げ 木綿豆腐 たまご 絹ごし豆腐	豚こま 鶏こま	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 白玉粉	粒麦 さつまいも 白ごま 小麦粉	にんにく 干し椎茸 れんこん 玉葱 葉ねぎ ごまつな	ぶなしめじ ごぼう さやいんげん えのきたけ 西洋かぼちゃ	790 kcal 31.0g 25.1g 2.4g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	ご飯 汁物 豆腐・あんかけ 果物	
7火	ピリ辛海鮮炒飯	○	シシャモのねぎソースがけ 大豆もやし中華和え 豆腐と生姜の中華スープ	たまご エビ あさり ししゃも 絹ごし豆腐	大豆 イカ 豚こま 焼き竹輪 わかめ	精白米 サラダ油 ごま油 白ごま	粒麦 三温糖 でん粉 じゃがいも	にんにく 干し椎茸 しょうが きゅうり ぶなしめじ はくさい(キムチ漬)	しょうが にんにく 大豆もやし 玉葱 ねぎ だいのこ	753 kcal 36.2g 24.6g 2.9g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	炒飯・小魚 スープ 和え物	
8水	【開校記念お祝い給食】 ごはん	○	肉団子の紅白もち米蒸し 油揚げの和え物 紅白はんぺんのすまし汁 果物(ぶどう)	豚こま 凍り豆腐 ひじき 油揚げ かつお節おなか わかめ	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまご イカ 鶏こま あらははんぺん	精白米 三温糖 でん粉 白ごま	粒麦 生パン粉 もち米	しょうが ピート キャベツ えのきたけ	干し椎茸 もやし ごまつな ぶどう	玉葱 にんにく だいこん	784 kcal 32.2g 19.8g 2.0g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	肉・和え物・果物 ご飯 汁物
10金	【目の愛護デー給食】 キャロットライス ハッシュドポーク	○	ほうれん草のソテー ブルーベリーミルク寒天	豚こま レンズまめ 生クリーム まぐろ缶詰 調理用牛乳	凍り豆腐 粉チーズ 豚こま 豆乳	バター 粒麦 三温糖 アーモンド・16割	精白米 サラダ油 コーンスターチ さとう	にんにく 玉葱 しょうが セロリー ホールコーン	しょうが トマト缶詰	826 kcal 29.7g 29.1g 2.7g	皿・・・ 小碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	丼 ソテー 寒天	
14火	五穀ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆 サバ 赤みそ たまご	豚こま 鶏こま わかめ	精白米 でん粉 三温糖 白ごま つきこんにゃく	雑穀(五穀) サラダ油 水あめ ごま油	しょうが にんにく だいこん えのきたけ	ねぎ れんこん はくさい ごまつな だいのこ	772 kcal 37.4g 26.4g 2.0g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	魚・いため ご飯・大豆 汁物	
15水	【世界の料理・台湾】 汁なし担仔麵(タンツォーメン) (肉そぼろとあっさりスープの麺料理)	○	チャオミーフェン(ピーマン炒め) シェントウジャン(豆乳スープ) 果物(バナナ)	豚ひき肉 赤みそ エビ 茎わかめ 豆乳	凍り豆腐 豚こま 木綿豆腐 絹ごし豆腐	冷凍ラーメン サラダ油 練りごま はるさめ ビーフン	ごま油 三温糖 白ごま でん粉 グルトン	もやし にんにく 干し椎茸 ごまつな ねぎ バナナ	葉ねぎ 玉葱 にんにく にら チンゲンツァイ	しょうが だいのこ はくさい	790 kcal 38.7g 26.8g 2.8g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	麺 スープ 炒め物 果物
16木	【みんなの給食(SDGs)】 ごはん エコふりかけ(軽節再利用)	○	五目卵焼き 皮つき根菜きんぴら 油揚げのみそ汁 果物(皮つきりんご)	豚こま 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 赤みそ	かつお節おなか あおのり 木綿豆腐 さつま揚げ 白みそ	精白米 白ごま サラダ油 じゃがいも	粒麦 三温糖 つきこんにゃく ごま油	にんにく ごまつな セロリー ねぎ りんご	干し椎茸 ごぼう さやいんげん	797 kcal 32.1g 25.3g 3.0g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	卵・炒め物・果物 ご飯・ふりかけ 汁物	
17金	セルフコロケサンド	○	アーモンドサラダ 玉ねぎのコンソメスープ 果物(ぶどう)	鶏ひき肉 たまご ダイスチーズ 白いんげん豆	凍り豆腐 豚こま 鶏こま	丸パン サラダ油 生パン粉 アーモンド・16割	じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 三温糖	玉葱 きゅうり セロリー ぶどう	にんにく ごまつな ほうれん草	794 kcal 30.1g 35.8g 3.0g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	パン・果物 スープ サラダ 果物	
20月	ごはん わかめそぼろ	○	きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏ひき肉 豚こま	わかめ きびなご 生揚げ	精白米 ごま油 小麦粉 白ごま しらたき	粒麦 三温糖 でん粉 サラダ油	しょうが にんにく 玉葱 ごまつな	キャベツ きゅうり えのきたけ はくさい 切干しだいこん	770 kcal 32.7g 24.6g 2.8g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	小魚・和え物 ご飯・そぼろ 煮物	
21火	【世界の料理・フィリピン】 ガーリックライス チキンアドボ(鶏の煮込み)	○	ソータンホンスープ(春雨スープ) ナタデココポンチ	若鶏もも肉 うすら卵 鶏こま	凍り豆腐 豚こま 茎わかめ	精白米 サラダ油 三温糖 はるさめ	粒麦 じゃがいも でん粉 さとう	にんにく しょうが えのきたけ パイナップル バナナ	しょうが にんにく ごまつな 黄桃缶 レモン汁	玉葱 キャベツ みかん バナナ	801 kcal 30.8g 17.7g 2.0g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	ご飯・煮物 スープ デザート
22水	栗ごはん	○	鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 果物(柿)	豚こま 鶏こま	サケ かつお節おなか 油揚げ	精白米 生むき栗 黒ごま こんにゃく でん粉	もち米 三温糖 サラダ油 さといも あらはれ麩	キャベツ ごまつな だいこん 柿	にんにく 干し椎茸 ごぼう みずな	735 kcal 32.2g 21.9g 2.4g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	魚・和え物・果物 ご飯 汁物	
23木	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ 果物(みかん)	豚ひき肉 豚こま ベーコン エビ 豆乳 生クリーム	ハム 豚レバー レンズまめ 調理用牛乳 粉チーズ	オリーブ油 精白米 さつまいも 三温糖	サラダ油 粒麦 でん粉 小麦粉	にんにく しょうが エリンギ ホールコーン 西洋かぼちゃ	玉葱 キャベツ ごまつな みかん	750 kcal 29.5g 23.8g 2.5g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	ご飯・レバー スープ サラダ 果物	
24金	ヨーグルトトースト	○	ボークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ 果物(りんご)	ヨーグルト 豆乳 豚こま ベーコン	調理用牛乳 たまご 大豆 あさり	胚芽食パン バター じゃがいも 小麦粉	さとう サラダ油 三温糖	玉葱 パセリ りんご ホールコーン	にんにく にんにく キャベツ きゅうり	トマト缶詰 きゅうり	756 kcal 33.6g 30.2g 2.8g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	パン・果物 シチュー サラダ
25土	【文化祭弁当給食】 わかめご飯	○	とり肉の甘酢だれ 蒟蒻きんぴら さつま芋の甘煮 竹輪と青菜のおかか和え 果物(みかん)	炊き込みわかめ 鶏肉むね肉 かつお節おなか	豚こま 焼き竹輪	精白米 でん粉 三温糖 ごま油 バター	粒麦 サラダ油 つきこんにゃく さつまいも さとう	しょうが だいのこ もやし みかん	ごぼう キャベツ ごまつな レモン汁	にんにく さやいんげん レモン汁	776 kcal 30.3g 18.5g 2.3g	弁当箱	
28火	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 果物(りんご)	豚こま 白みそ	さんま あさり 赤みそ	精白米 三温糖 白すりごま サラダ油	粒麦 でん粉 白ごま こんにゃく	にんにく しょうが ごぼう ぶなしめじ りんご	しょうが もやし だいこん ねぎ みずな	キャベツ ごまつな はくさい みずな	763 kcal 30.9g 27.0g 2.5g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・	魚・和え物・果物 ご飯 汁物
29水	手作り小松菜ナン	○	キーマカレー 玉葱ドレッシングサラダ 果物(バナナ)	ヨーグルト 豚こま 焼き豆腐 ひじき	調理用牛乳 豚ひき肉 大豆 まぐろ缶詰	強力粉 さとう オリーブ油 じゃがいも 三温糖	小麦粉 バター サラダ油 小麦粉 白ごま	ごまつな 玉葱 キャベツ バナナ	にんにく にんにく もやし しょうが トマト缶詰 きゅうり	809 kcal 33.7g 34.2g 2.7g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	パン シチュー サラダ 果物	
30木	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉 たまご 生揚げ 白みそ	凍り豆腐 赤みそ わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 中ざら糖 黒ごま	粒麦 三温糖 さつまいも 水あめ	しょうが 玉葱 はくさい	ごまつな にんにく なめこ	もやし だいこん	804 kcal 29.2g 24.3g 2.4g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	丼 汁物 デザート
31金	きのこのスパゲティ	○	れんこんサラダ パンフキンケーキ	鶏こま レンズまめ 豚こま たまご	凍り豆腐 粉チーズ まぐろ缶詰 豆乳	オリーブ油 サラダ油 三温糖 白ごま 米粉 アーモンド・16割	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも さとう バター 粉糖	にんにく にんにく ぶなしめじ えのきたけ ごまつな	パセリ 玉葱 エリンギ キャベツ れんこん	しょうが トマト缶詰 生しいたけ きゅうり 西洋かぼちゃ	787 kcal 34.8g 26.5g 2.7g	皿・・・ 小碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・	麺 サラダ デザート

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g

●今月の平均摂取量…エネルギー786kcal/たんぱく質32.7g/脂質26.2g/塩分2.6g