



令和8年 10月 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 西原 美和

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器
2金	ごはん	○	厚焼きたまご 小松菜とツナの磯和え じゃが芋と厚揚げのみそ汁 柿	★飲用牛乳、★豚ひき肉、たまご、まぐろ缶詰、きざみのり、かつお節、生揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ	精白米、粒麦、油、きび糖、白ごま(いり)、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、玉葱、葉ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、はくさい、えのきたけ、柿	734 kcal 30.8 g 23.1 g 2.4 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ みそ汁
5月	ごはん わかめそば	○	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、わかめ、★飲用牛乳、★きびなご、★豚こま、生揚げ	精白米、粒麦、ごま油、きび糖、小麦粉、でん粉、油、白ごま、油、しらたき	しょうが、しょうが、切干しいんご、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、はくさい、玉葱、えのきたけ、ねぎ、こまつな	769 kcal 32.6 g 24.6 g 2.8 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ ごはん みそ汁 煮物
6火	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご	ヨーグルト、牛乳・調理用、豆乳、たまご、★飲用牛乳、大豆、★豚こま、★あさり、★ベーコン	食パン、バター、油、じゃがいも、きび糖、小麦粉	玉葱、にんじん、トマト缶詰、パセリ、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、ホールコーン、★りんご	759 kcal 33.9 g 30.4 g 2.8 g	皿・・・ 小碗・・・ 大碗・・・ トースト りんご サラダ ポークビーンズ
7水	三色丼	○	大学芋 なめこ白菜のみそ汁	★豚ひき肉、凍り豆腐、たまご、★飲用牛乳、生揚げ、赤みそ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、きび糖、でん粉、さつまいも、油、中ざら糖、水あめ、黒ごま	しょうが、こまつな、もやし、玉葱、にんじん、だいこん、はくさい、なめこ	803 kcal 29.1 g 24.3 g 2.4 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ 三色丼 みそ汁 大学芋
8木	五目あんかけ焼きそば	○	砂肝のから揚げ にらたまスープ	★豚ばら、★イカ、★むきエビ、★あさり、★飲用牛乳、砂肝、★豚レバー、木綿豆腐、たまご、わかめ	蒸し中華めし、きび糖、でん粉、ごま油、小麦粉、白すりごま、油、じゃがいも、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな、にら	796 kcal 43.6 g 29.1 g 3.3 g	皿・・・ ペロン・・・ 大碗・・・ あんかけ焼きそば から揚げ 和え物 汁物
9金	祝 開校記念 栗ごはん	○	蛙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 みかん	★飲用牛乳、サケ、米みそ、かつお節、★豚こま、油揚げ	精白米、もち米、★生むき栗、きび糖、黒ごま、サラダ油、板こんにやく、さといも、でん粉、あられ麩	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、干し椎茸、ごぼう、だいこん、ねぎ、みずな、みかん	750 kcal 32.7 g 21.9 g 2.4 g	皿・・・ 小碗・・・ 大碗・・・ トレー・・・ 魚 お浸し 汁物 ごはん 栗物
10土	文化祭 お弁当給食 ごはん のりごまふりかけ	○	とり肉の甘酢だれ 竹輪と青菜のおかか和え じゃが芋のバター醤油絡め 鶏鶏さんびら オレンジ	あおのり、★飲用牛乳、鶏肉むね、焼き竹輪、かつお節	精白米、粒麦、白ごま、きび糖、でん粉、油、つきこんにやく、ごま油、じゃがいも、バター	しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやいんげん、しょうが、玉葱、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	735 kcal 31.2 g 18.9 g 2.5 g	お弁当なので 配膳はありません
14水	吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の肉そあんかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん	油揚げ、★飲用牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、赤みそ、かつお節 おかか、★豚こま	精白米、粒麦、さつまいも、きび糖、白ごま、でん粉、小麦粉、油、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、れんこん、さやいんげん、しょうが、玉葱、たけのこ、にら、キャベツ、きゅうり、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ、みかん	773 kcal 30.3 g 25.8 g 3.2 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・・・ 揚げ豆腐 お浸し ごはん 汁物 栗物
15木	世界の料理 フランス ガリックフランス	○	しいらのムニエル ガルビュール(フランス田舎スープ) パナナ	★飲用牛乳、しいら、白いんげん豆、★ウインナー	ワトフランスパン、バター、オリーブ油、小麦粉	にんにく、パセリ、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、かぶ、こまつな、パナナ	725 kcal 34.2 g 31.1 g 3.1 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・ パン スープ 魚 栗物
16金	チキンカレーライス	○	ツナとブロッコリーのサラダ ポテトとチーズのハリハリ包み揚げ	鶏こま、牛乳・調理用、粉チーズ、★飲用牛乳、たまご、キャベツのお浸し、青大豆、ピザチーズ	精白米、粒麦、じゃがいも、バター、小麦粉、きび糖、ジャポ 餃子の皮 12枚、油	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン	812 kcal 29.1 g 21.2 g 2.9 g	皿・・・ ペロン・・・ 小碗・・・ カレーライス 包み揚げ サラダ
19月	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとかまぼこのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	★飲用牛乳、さんま、こんぶ、★あさり、鶏こま、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、きび糖、でん粉、白すりごま、白ごま、油、板こんにやく	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、しょうが、ごぼう、だいこん、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、みずな、★りんご	763 kcal 30.9 g 27.0 g 2.5 g	皿・・・ 小碗・・・ 大碗・・・ 魚 和え物 栗物 ごはん
20火	試食会 郷土料理 東京 すき焼き丼	○	塩ちゃんこ汁 芋ようかん	★豚こま、焼き豆腐、★飲用牛乳、鶏こま、焼き竹輪、油揚げ、木綿豆腐、粉寒天	精白米、押麦、なたね油、つきこんにやく、三温糖、サラダ油(米)、さといも、さつまいも、さとう	干し椎茸、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、しゅんぎく、ねぎ、しょうが、にんにく	781 kcal 29.1 g 20.4 g 2.2 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ すき焼き丼 汁物 芋ようかん
21水	世界の料理 フィリピン ライス	○	アフリターダ(鶏肉のトマト煮込み) ルンピア(肉と野菜の春巻) ニラガ(豚肉と野菜のスープ)	鶏こま、★飲用牛乳、★豚ひき肉、★豚こま	精白米、押麦、じゃがいも、春巻きの皮 15枚、油、小麦粉	玉葱、黄パプリカ、グリーンピース、にんにく、トマト缶詰、にんじん、キャベツ、しょうが、チンゲンツァイ	763 kcal 31.9 g 22.8 g 2.9 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ ライス 煮込み 汁物 揚げ物
22木	ねぎのりコッペサンド	○	蛙のクリーム煮 豆ツナサラダ ぶどう	ピザチーズ、きざみのり、★飲用牛乳、★ベーコン、★あさり、サケ、牛乳、生クリーム、大豆、まぐろ缶詰	コッペパン、ごま油、マヨネーズ、油、じゃがいも、バター、小麦粉、きび糖	こねぎ、玉葱、にんじん、ホールコーン、エリンギ、キャベツ、こまつな、きゅうり、★ぶどう	852 kcal 34.0 g 39.8 g 3.2 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・ コッペサンド クリーム煮 サラダ 栗物
23金	十三夜献立 秋のきのこのちらし寿司	○	鶏の照り焼き けんちん汁 みたらし団子	たまご、きざみのり、★飲用牛乳、若鶏肉モモ、木綿豆腐、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、きび糖、油、板こんにやく、さといも、白玉粉、でん粉	かんぴょう、干し椎茸、にんじん、れんこん、まいたけ、ぶなしめじ、さやえんどう、しょうが、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	775 kcal 27.9 g 20.4 g 3.1 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ ちらし寿司 鶏 汁物 団子
26月	ごはん	○	宝袋 茎わかめの酢の物 豚汁 柿	★飲用牛乳、鶏ひき肉、うずら卵、油揚げ、くきわかめ、★しらす干し、★豚こま、白みそ、赤みそ、木綿豆腐	精白米、押麦、生パン粉、でん粉、ごま油、ごま、小麦粉、じゃがいも、スバゲッティ、きび糖、じゃがいも、板こんにやく	ねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、玉葱、ホールコーン、ごぼう、だいこん、こまつな、柿	730 kcal 29.1 g 20.4 g 3.1 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ 宝袋 和え物 酢の物 汁物
27火	ごまきなこハニートースト	○	ししゃものチーズフリッター ABCスープ 海藻と大豆のサラダ	きな粉、★飲用牛乳、★ししゃも、粉チーズ、★ベーコン、青大豆、生ワカメ、くきわかめ、糸寒天、★ボンレスハム	食パン、バター、はちみつ、白すりごま、ねりごま、小麦粉、じゃがいも、7分パットマカロニ、油、きび糖、白ごま	玉葱、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、もやし、ホールコーン、赤パプリカ	837 kcal 37.9 g 40.0 g 3.3 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トースト 魚 汁物 サラダ
28水	ハムとさつまいものピラフ	○	レバーのケチャップソース コースロー えび入りミルクスープ みかん	★豚ひき肉、★ボンレスハム、★飲用牛乳、★豚レバー、★ベーコン、レンズまめ、★むきエビ、牛乳、豆乳、粉チーズ、生クリーム	オリーブ油、油、精白米、粒麦、さつまいも、でん粉、油、きび糖、小麦粉	にんじん、玉葱、パセリ、しょうが、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、エリンギ、西洋かぼちゃ、こまつな、みかん	750 kcal 29.5 g 23.8 g 2.5 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ トレー・・・ ピラフ レバー 汁物 サラダ 栗物
29木	五穀ごはん 揚げ大豆のごまからめ	○	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、★飲用牛乳、サバ、豚せん切り、赤みそ、茎わかめ、たまご	精白米、雑穀、でん粉、油、きび糖、水あめ、白ごま、ごま油、つきこんにやく	しょうが、ねぎ、にんにく、にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん、はくさい、たけのこ、えのきたけ、こまつな	788 kcal 37.4 g 27.4 g 2.0 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ 魚 炒め物 ごはん 揚げ大豆 汁物
30金	ロシア きのこのたっぷりパゲティ	○	コーンクリームスープ パンパキンケーキ	鶏こま、レンズまめ、粉チーズ、★飲用牛乳、★ベーコン、調製豆乳、牛乳、生クリーム、たまご、豆乳	オリーブ油、スバゲッティ、油、小麦粉、バター、きび糖、コーンスターチ、米粉	にんにく、パセリ、しょうが、にんじん、玉葱、トマト缶詰、ぶなしめじ、エリンギ、生しいたけ、えのきたけ、ホールコーン、グリーンコーン、こまつな、西洋かぼちゃ	824 kcal 32.3 g 25.0 g 3.2 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・・・ スバゲティ 汁物 デザート

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

食欲の秋! 10月が旬の恵みを紹介します♪

野菜(10月が旬)

さつまいも: 甘みが最も強くなる時期。焼き芋・天ぷら・大学芋に最適。

里芋: ぬめりとホクホク食感。煮物・芋煮に。

れんこん: 新れんこんが出回る時期。きんぴら・煮物に。

かぼちゃ: 甘みが増す季節。煮物・スープ・グラタンに。

きのこ類(椎茸・舞茸・しめじ・松茸など): 香りと旨味が豊富。炊き込みご飯・鍋に。

ごぼう・かぶ・チンゲン菜・にんじん: 秋の根菜が充実。



魚介(10月が旬)

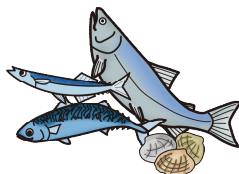
さんま: 脂が乗り、塩焼き・刺身が絶品。

秋鮭: 身が太く脂のりよし。ムニエル・ちゃんちゃん焼きに。

さば: 旨味豊かで味噌煮・塩焼きに。

戻り鰹: 脂が乗り濃厚。たたきが定番。

あさり: 身が太り旨味十分。



果物(10月が旬)

柿: 甘みが強く、秋の代表果。

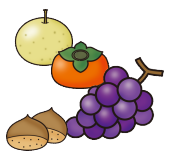
りんご: 中生種が多く出回る時期。生食・焼き菓子に。

梨: みずみずしく甘い。

ぶどう(巨峰・ピオーネなど): 濃厚でジューシー。

栗: 栗ご飯やスイーツに人気。

いちじく・かぼす・すだち: 料理のアクセントに。



旬食材で作れる定番料理

筑前煮(里芋・しいたけ)

きのこの炊き込みご飯

かぼちゃの煮物

さばの味噌煮

大学いも

鮭のムニエル

