



令和6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

<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水	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	マス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(ぶどう)	大豆 マス かつお節おほか 油揚げ 豚こま 冷凍わかめ	飲用牛乳 西京みそ 豚こま 冷凍わかめ	精白米 でん粉 三温糖 白ごま さといも	粒麦 サラダ油 水あめ こんにゃく あられ麸	キャベツ こまつな だいこん	もやし 干し椎茸 ねぎ	にんじん ごぼう ぶどう	766 kcal 37.1g 21.3g 2.3g	皿・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ご飯・大豆 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
3木	手作り小松菜ナン	○	キーマカレー ひじきとアーモンドのサラダ 果物(オレンジ)	ヨーグルト 豆乳 豚ひき肉 凍り豆腐 大豆 レンズまめ まぐろ缶詰	調理用牛乳 凍り豆腐 ひよこまめ ひじき	小麦粉 さとう オリーブ油 じゃがいも 三温糖	強力粉 バター サラダ油 小麦粉 アーモンド	こまつな 玉葱 キャベツ きゅうり	にんにく にんじん もやし オレンジ	しょうが りんご グリーンピース	817 kcal 32.6g 36.0g 2.5g	皿・・・ ナン 大碗・・・ カレー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
4金	ご飯	○	エビ入り珍珠丸子(チンジュワンス) (肉団子のモチ米蒸) 小松菜とじゃこの中華和え 春雨スープ	飲用牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご 鶏こま	豚ひき肉 むきエビ 木綿豆腐 ちりめんじゃこ 冷凍わかめ	精白米 三温糖 でん粉 サラダ油 緑豆はるさめ	粒麦 生パン粉 もち米 ごま油	しょうが こまつな きゅうり はくさい	干し椎茸 だいこん もやし ねぎ	玉葱 にんじん にんにく	785 kcal 32.3g 20.2g 2.2g	皿・・・ 肉団子・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ スープ トレー・・・
7月	赤飯	○	【開校記念お祝い給食】 鯖の照り焼き 筍わかめのからし和え 紅白はんぺんのすまし汁 おかしな目玉焼き	小豆 さわかめ まぐろ缶詰 絹ごし豆腐 粉寒天	飲用牛乳 筍わかめ 鶏こま あられはんぺん カルピス	もち米 黒ごま でん粉	精白米 三温糖	しょうが こまつな だいこん 黄桃缶	キャベツ にんじん えのきたけ	もやし 干し椎茸 ねぎ	761 kcal 34.6g 18.4g 2.5g	皿・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ デザート
8火	シャージャー麺	○	中華五目スープ 芝麻球(チーマーカオ) (ごま団子)	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 わかめ 小豆	凍り豆腐 テンメンジャン 鶏こま 木綿豆腐	蒸し中華めん サラダ油 でん粉 さとう	ごま油 三温糖 白玉粉 白ごま	にんじん しょうが 玉葱 だいこん	きゅうり にんにく 干し椎茸 えのきたけ	もやし ねぎ たけのこ こまつな	825 kcal 33.5g 34.0g 2.8g	皿・・・ 麺 大碗・・・ 汁物 ペロン・・・ デザート トレー・・・
10木	【目の愛護デー給食】 二色トースト (ブルーベリージャム、チーズ)	○	ししゃもフライ カラフルサラダ キャロットポタージュ 果物(オレンジ)	ピザチーズ ししゃも ハム 白いんげん豆 豆乳	飲用牛乳 たまご ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	胚芽食パン バター 小麦粉 アーモンド じゃがいも コーンスターチ	食パン サラダ油 生パン粉 三温糖 精白米	キャベツ こまつな 黄パプリカ パセリ ブルーベリージャム	もやし 赤パプリカ 玉葱 オレンジ	きゅうり 西洋かぼちゃ にんじん	763 kcal 32.6g 31.6g 2.9g	皿・・・ 二色パン・小魚 大碗・・・ ポタージュ 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
11金	開化丼	○	イカと根菜の和え物 ほうれん草の味噌汁	豚こま たまご イカ 赤みそ	蒸しわかめ 飲用牛乳 白みそ 木綿豆腐	精白米 三温糖 さとう こんにゃく	粒麦 でん粉 サラダ油 じゃがいも	玉葱 キャベツ こまつな だいこん ねぎ	にんじん もやし れんこん はくさい ほうれん草	干し椎茸 さやえんどう ごぼう ホールコーン	751 kcal 33.4g 21.9g 2.9g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
15火	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 飲用牛乳 ベーコン むきエビ 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	にんじん しょうが こまつな みかん	玉葱 キャベツ エリンギ 西洋かぼちゃ	パセリ きゅうり ホールコーン	753 kcal 29.9g 23.9g 2.5g	皿・・・ ご飯・肉 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
16水	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)	飲用牛乳 角切りこんぶ 鶏こま 白みそ	さんま筒切り あさり 赤みそ	精白米 三温糖 サラダ油 白ごま	粒麦 でん粉 白すりごま こんにゃく	にんにく にんじん しょうが はくさい みずな	しょうが もやし ごぼう ぶなしめじ りんご	キャベツ こまつな だいこん ねぎ	763 kcal 30.9g 27.0g 2.5g	皿・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
17木	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 果物(オレンジ)	ヨーグルト 豆乳 飲用牛乳 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	レモン汁 トマト缶詰 きゅうり ホールコーン	玉葱 パセリ オレンジ	にんじん キャベツ ブロッコリー	754 kcal 34.0g 30.3g 2.8g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
18金	肉そぼろ丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚ひき肉 たまご 油揚げ 白みそ	凍り豆腐 飲用牛乳 赤みそ 冷凍わかめ	精白米 サラダ油 でん粉 中さら糖 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	こまつな にんじん なめこ	もやし だいこん	815 kcal 29.5g 25.1g 2.5g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 ペロン・・・ 芋 トレー・・・
21月	五穀わかめごはん	○	鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	炊き込みわかめ サバ 赤みそ 筍わかめ	飲用牛乳 豚せん切り あさり たまご	精白米 白ごま つきごま こんにゃく サラダ油	雑穀(五穀) ごま油 でん粉 三温糖	しょうが れんこん 黄パプリカ たけのこ こまつな	にんにく ごぼう だいこん えのきたけ	にんじん 赤パプリカ はくさい ねぎ	751 kcal 36.1g 25.6g 2.5g	皿・・・ 魚・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
22火	さつまいもの 手作りロールパン	○	鶏肉のブラウンシチュー ツナチーズサラダ 果物(バナナ)	たまご 飲用牛乳 レンズまめ まぐろ缶詰	調理用牛乳 鶏こま ライスチーズ わかめ	強力粉 バター さとう 小麦粉 白ごま	三温糖 さつまいも サラダ油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし バナナ マッシュルーム	にんにく ピーマン こまつな ホールコーン	玉葱 キャベツ きゅうり	777 kcal 29.3g 27.5g 2.6g	皿・・・ パン 大碗・・・ シチュー 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
23水	秋の香りごはん	○	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 果物(みかん)	油揚げ 木綿豆腐 たまご 細切りこんぶ	飲用牛乳 豚せん切り 鶏こま 木綿豆腐	精白米 サラダ油 三温糖 でん粉 こんにゃく	粒麦 生むき栗 白ごま 小麦粉 じゃがいも	にんじん 揚げ玉 玉葱 葉ねぎ こまつな	干し椎茸 れんこん もやし だいこん みかん	ぶなしめじ さやいんげん はくさい ねぎ	761 kcal 31.9g 26.7g 2.7g	皿・・・ ご飯 大碗・・・ 豆腐・あんかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
24木	【世界の料理・チャド共和国】 バターライス ダラバ(オクラのスパイス煮)	○	ミレットスープ シャイゼリー	鶏こま 粉チーズ ベーコン 調理用牛乳 生クリーム	凍り豆腐 飲用牛乳 粉寒天 調理用牛乳	精白米 バター じゃがいも 小麦粉 あわ	押麦 サラダ油 ねりごま きび さとう	しょうが にんじん セロリー こまつな	にんにく オクラ だいこん	玉葱 トマト缶詰 キャベツ	790 kcal 26.7g 27.9g 2.8g	皿・・・ ご飯・シチュー 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ デザート トレー・・・
25金	ごはん	○	きびなごのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 果物(柿)	飲用牛乳 豚こま	きびなご 焼き豆腐	精白米 小麦粉 サラダ油 三温糖 しらたき	粒麦 でん粉 ごま油 白ごま	しょうが にんじん 玉葱 こまつな 柿 切干しだいこん	キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	もやし はくさい	750 kcal 31.2g 20.5g 2.2g	皿・・・ 小魚・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 煮物 トレー・・・
28月	【郷土料理・和歌山県】 梅入り茶飯	○	鯖のつくね焼き すろっぼ 僧兵汁 果物(みかん)	飲用牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 白みそ 油揚げ 豚こま	すけとうだら おから ひじき たまご さつまいも 揚げ 赤みそ	精白米 白ごま 生パン粉 さとう サラダ油 こんにゃく	粒麦 ながいも 三温糖 ごま油 さといも	ねぎ だいこん にんにく 干し椎茸 切干しだいこん	しょうが にんじん りんご カリカリ梅 こまつな れんこん みかん	763 kcal 36.0g 18.7g 3.0g	皿・・・ つくね・炒め物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレー・・・ 果物	
29火	【みんなの給食(SDGs)】 ごはん エコふりかけ(鯉節再利用)	○	五目卵焼き 皮つき根菜さんびら 玉葱と油揚げのみそ汁(昆布再利用) 果物(皮つきりんご)	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 たまご 油揚げ 赤みそ	かつお節おほか あおのり 木綿豆腐 豚せん切り 白みそ	精白米 白ごま サラダ油 じゃがいも	粒麦 三温糖 つきごま ごま油	にんじん 玉葱 れんこん えのきたけ	こまつな セロリー ねぎ りんご	干し椎茸 ごぼう さやいんげん	790 kcal 32.4g 25.0g 2.8g	皿・・・ 卵・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
30水	きのこのスパゲティ	○	れんこんサラダ パンキンケーキ	鶏こま レンズまめ 飲用牛乳 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	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 にんじん ぶなしめじ えのきたけ きゅうり 西洋かぼちゃ	パセリ 玉葱 エリンギ キャベツ こまつな れんこん	しょうが トマト缶詰 生しいたけ もやし	778 kcal 33.9g 25.4g 2.7g	皿・・・ 麺 小碗・・・ サラダ ペロン・・・ デザート トレー・・・

※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774kcal/たんぱく質32.5g/脂質25.6g/塩分2.6g