



10月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

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
2金	麦ご飯	○	鮭のみそ漬け焼き わかめの梅しらす和え 凍り豆腐の揚げ煮 ぶどう ローリングストック給食	牛乳, サケ, 生ワカメ しらす, 凍り豆腐, 鶏肉 油揚げ	精白米, 粒麦, 三温糖, 米粉 サラダ油, さとう, でん粉 こんにゃく, さといも	キャベツ, こまつな, にんじん きゅうり, ねり梅, 干し椎茸 だけのこ, ぶどう	748 kcal 36.8 g
5月	鶏ごぼうご飯	○	揚げ出し豆腐野菜あん ピリ辛味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豆腐, 豚肉 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, でん粉, 米粉 さとう, じゃがいも	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 さやいんげん, もやし だけのこ, 玉葱, だいこん キャベツ, こまつな	742 kcal 34.8 g
6火	ハニートースト	○	カリポリチキンサラダ 麦と野菜のジンジャースープ 梨 喉にやさしい献立♪	牛乳, 鶏肉, 大豆 ベーコン, 鶏肉	食パン, マーガリン はちみつ, じゃがいも 三温糖, サラダ油, 押麦	きゅうり, キャベツ にんじん, ホールコーン 玉葱, しょうが, セロリ だいこん, かぼちゃ こまつな, 豊水	781 kcal 29.2 g
7水	小松菜のあんかけ 焼きそば	○	いかと大豆のチリソース 乳ない豆腐	豚肉, 牛乳, 大豆, イカ 粉寒天, 生クリーム	サラダ油, ごま油 蒸し中華めん, 三温糖 でん粉, 米粉, じゃがいも サラダ油, さとう	しょうが, にんにく, 干し椎茸 だけのこ, にんじん, もやし ねぎ, こまつな, みかん缶 黄桃缶, バイン缶	813 kcal 36.7 g
8木	さんまごはん	○	小松菜のおひたし みそけんちん汁	さんま, 牛乳, かつお節 油揚げ, 豆腐	精白米, 粒麦, 米粉 でん粉, 三温糖, 白ごま さといも, こんにゃく	しょうが, こまつな, にんじん キャベツ, もやし, ごぼう だいこん, ねぎ	737 kcal 30.7 g
9金	ハヤシライス	○	シーフードサラダ ブルーベリーヨーグルト 目の愛護デー	豚肉, レンズまめ 牛乳, むきエビ, イカ ツナ, ワカメ ヨーグルト	精白米, 粒麦, サラダ油 小麦粉, さとう, はちみつ グラニュー糖	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, マッシュルーム キャベツ, きゅうり, りんご 黄桃缶, バイン缶 ブルーベリー	852 kcal 31.5 g
10土	焼き肉丼	○	野菜のナムル わかめと卵のスープ	豚肉, 牛乳, たまご ワカメ	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, 白ごま ごま油, でん粉	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, ピーマン, ぜんまい もやし, こまつな, だけのこ だいこん, ねぎ	764 kcal 29.7 g
14水	鮭とコーンの チャーハン	○	レバーとポテトの中華揚げ 豆腐のかきたまスープ	たまご, サケ, 牛乳 大豆, 豚レバー 鶏肉, 豆腐	精白米, 粒麦, ごま油 サラダ油, さとう, でん粉 米粉, じゃがいも, 三温糖	しょうが, にんにく, ねぎ にんじん, ホールコーン こねぎ, 干し椎茸, キャベツ こまつな	771 kcal 39.4 g
15木	手作りりんごジャム サンド	○	秋のシチュー ツナコーンサラダ	牛乳, 豚肉, 豆乳 生クリーム, ツナ	食パン, さとう, サラダ油 さつまいも, 小麦粉	りんご, レモン, しょうが にんにく, 玉葱, にんじん エリンギ, しめじ, きゅうり ホールコーン, キャベツ	759 kcal 27.9 g
16金	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース 白菜のしらす和え じゃがいもとちくわのみそ汁	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐 たまご, しらす 焼き竹輪, 油揚げ 煮干し粉	精白米, 粒麦, サラダ油 パン粉, さとう, でん粉 白ごま, 三温糖, じゃがいも	玉葱, 干し椎茸, しょうが だいこん, はくさい こまつな, にんじん, ねぎ	717 kcal 35.5 g
19月	油揚げときのこのご飯	○	イカのねぎ塩焼き 小松菜の磯和え 豆乳豚汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳 イカ, のり, 豚肉 豆腐, 豆乳	精白米, 粒麦, 三温糖 ごま油, さとう じゃがいも, こんにゃく	にんじん, まいたけ, しめじ エリンギ, ねぎ, しょうが にんにく, こまつな, もやし 玉葱, ごぼう, だいこん	743 kcal 41.7 g
20火	手作りチーズ フォカッチャ	○	大豆の洋風煮込み わかめとイカのごまだれサラダ ぶどう	ビザチーズ, 牛乳, 豚肉 大豆, ワカメ, イカ	強力粉, さとう, サラダ油 オリーブ油, じゃがいも 米粉, さとう, ねりごま	玉葱, しょうが, にんにく にんじん, キャベツ もやし, ぶどう	756 kcal 35.4 g
21水	高野豆腐の玉子とじ丼	○	里芋の揚げ煮 千切り野菜のすまし汁	鶏肉, 凍り豆腐 たまご, 牛乳, 豚肉	精白米, 粒麦, サラダ油 こんにゃく, さとう さといも, 三温糖, 白ごま	玉葱, にんじん, さやいんげん ごぼう, えのきたけ だいこん, キャベツ, ねぎ こまつな	591 kcal 25.6 g
22木	麦ご飯	○	鯖のカレー醤油焼き 小松菜のおひたし 肉じゃが	牛乳, サバ かつお節, 豚肉	精白米, 粒麦, 三温糖 白ごま, サラダ油 しらたき, じゃがいも	こまつな, キャベツ, にんじん もやし, 玉葱, だけのこ 干し椎茸, さやいんげん	769 kcal 38.5 g
23金	栗入りかやくご飯	○	具だくさんみそ汁 月見団子	鶏肉, 油揚げ, 牛乳 豚肉, 豆腐	精白米, 粒麦, むき栗 さとう, サラダ油, 三温糖 こんにゃく, さといも 白玉粉, でん粉	ごぼう, にんじん, 干し椎茸 だいこん, ねぎ	728 kcal 27.6 g
26月	麦ご飯	○	かつおのあすまに 野菜のおろしぼん酢和え さつまいもと生揚げのみそ汁	牛乳, かつお 生揚げ, ワカメ	精白米, 粒麦, でん粉 米粉, さとう, さつまいも	しょうが, こまつな, キャベツ もやし, にんじん, きゅうり ホールコーン, だいこん レモン果汁, 玉葱, ねぎ	742 kcal 34.0 g
27火	マヨコーンドッグ	○	キャベツと豚しゃぶのサラダ 野菜と豆のチャウダー りんご	ハム, ビザチーズ, 牛乳 豚肉, ベーコン 白いんげん豆 生クリーム, 粉チーズ	コッペパン, マヨネーズ サラダ油, ごま油, さとう 白ごま, じゃがいも, 米粉	玉葱, ホールコーン, キャベツ もやし, こまつな, にんじん かぼちゃ, りんご	746 kcal 29.4 g
28水	しらすわかめご飯	○	和風厚焼き卵 小松菜のおろし和え じゃがいものみそ汁 みかん	ワカメ, しらす, 牛乳 豚肉, ひじき, たまご 生揚げ	精白米, 粒麦, 白ごま サラダ油, さとう 三温糖, じゃがいも	干し椎茸, にんじん, 玉葱 こまつな, もやし, えのきたけ ホールコーン, だいこん ねぎ, みかん	714 kcal 32.0 g
29木	三色そぼろご飯	○	ししゃものから揚げ 野菜のごま酢あえ さつま汁	鶏肉, たまご, 牛乳 ししゃも, ワカメ, 鶏肉 豆腐	精白米, 粒麦, サラダ油 三温糖, 白ごま, 米粉 でん粉, さつまいも	しょうが, こまつな キャベツ, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	760 kcal 38.7 g
30金	ツナときのことマト スパゲッティー	○	野菜とウィンナーのスープ パンプキンパイ ハロウィン	ベーコン, ツナ レンズまめ, 粉チーズ 牛乳, ウィンナー	スパゲッティー, オリーブ油 サラダ油, 三温糖, 米粉 じゃがいも, パイ皮	にんにく, セロリ, 玉葱 にんじん, しめじ, エリンギ トマトジュース, キャベツ ホールトマト, かぼちゃ	812 kcal 29.5 g

*都合により献立を変更する場合があります。