

10月の献立表

令和7年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)			
2木	こぎつねずし ししゃもとさつまいもの米粉天ぷら すまし汁 紅白ゼリーボンチ		こんぶ、油揚げ、のり、ししゃも、豆腐、わかめ、かまぼこ(卵無)、粉寒天、牛乳	米、砂糖、白ごま、さつまいも、米粉、でん粉、油、砂糖	にんじん、れんこん、さやいんげん、干し椎茸、大根、玉葱、こまつな、クランベリージュース、黄桃缶	797kcal 29.5g		開校記念日献立 10月3日は、松江三中の開校記念日です。 松江三中は今年で創立78年です。 
6月	凍り豆腐の卵とじ丼 里芋のみそ汁 みたらし団子		豚肉、凍り豆腐、油揚げ、たまご、白みそ、赤みそ、豆腐、牛乳	米、砂糖、でん粉、こんにゃく、さといも、白玉粉、砂糖	玉葱、干し椎茸、ねぎ、こまつな、グリーンピース、にんじん、大根、ねぎ	850kcal 35.1g		10月の給食目標 食事時のマナーを意識しよう 
7火	ココア揚げパン 焼き肉サラダ 白いんげん豆と野菜のスープ		豚肉、くきわかめ、鶏肉、白いんげん豆、牛乳	パン、油、グラニュー糖、油、砂糖、じゃがいも	にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、セロリー、レタス、こまつな	712kcal 27.8g		食事の時、どのような姿勢で食べていますか？姿勢が悪いと胃が圧迫されて消化・吸収が悪くなります。背筋を伸ばして良い姿勢を心がけましょう。
8水	ご飯 しゅうまい さつま揚げの中華炒め 中華風コーンスープ		豚肉、鶏肉、さつま揚げ、豆腐、たまご、牛乳	米、砂糖、ごま油、でん粉、しゅうまいの皮、油	キャベツ、玉葱、ねぎ、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、チンゲン菜、コーン、クリームコーン、こまつな	730kcal 30.8g		給食のしゅうまいはビッグサイズ！豚肉だけでなく、キャベツ・玉葱など野菜もたくさん混ぜて作っています。 
9木	ご飯 さんまの松前煮 ごまだれサラダ 石狩汁 巨峰		さんま、こんぶ、からふとまき、赤みそ、白みそ、牛乳	米、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、大根、はくさい、ぶなしめじ、ねぎ、巨峰	770kcal 34.1g		和食の献立のときは、箸の持ち方・使い方に注目！正しい持ち方で、箸を上手に使いましょう。 
10金	秋野菜カレーライス 大豆とツナのサラダ ブルーベリーヨーグルト		豚肉、大豆、まぐろ缶詰(水煮レギュラー)、ヨーグルト、牛乳	米、油、じゃがいも、さつまいも、ざらめ、米粉、アーモンド、油、ごま油	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、ほんしめじ、グリーンピース、こまつな、もやし、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、ブルーベリー(ジャム)	844kcal 30.1g		10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーには目の健康に良いアントシアニンが含まれています。
14火	深川飯 魚と明日葉のさつま揚げ ちゃんこ汁 小松菜蒸しパン		あさり、いわしミンチ、赤みそ、生揚げ、たら、こんぶ、豆乳、牛乳	米、油、砂糖、砂糖、でん粉、油、ごま油、つきこんにゃく、米粉、甘納豆(あずき)	玉葱、にんにく、しょうが、さやいんげん、あしたば(ゆで)、しょうが、大根、ほんしめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、レモン	775kcal 33.2g		東京都の郷土料理「深川飯」と「ちゃんこ」を献立に入れました。深川飯はあさりを使った炊き込みご飯です。 
15水	八宝めん レバーとポテトのナッツ炒め 柿		豚肉、イカ、えび、あさり、豚レバー、牛乳	蒸し中華めん、油、ごま油、砂糖、でん粉、油、じゃがいも、アーモンド	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、はくさい、たけのこ、こまつな、赤パプリカ、ピーマン、柿	796kcal 39.6g		柿には、実だけでなく、葉にもビタミンCが含まれています。柿の葉は、茶葉や柿の葉寿司として利用されています。 
16木	ご飯 さばの塩こうじ焼き 切干大根のごま酢和え かきたまみそ汁		サバ、ちりめんじゃこ、豆腐、たまご、赤みそ、白みそ、わかめ、牛乳	米、ごま油、砂糖、白ごま、じゃがいも、でん粉	切干大根、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ	727kcal 36.2g		鯖などの青皮魚の脂には、脳の働きを活性化したり、血液をサラサラにしたりと、身体に良い働きがありますよ。
17金	パセリライス ハンバーグきのこソース 小松菜コーンソテー 豆腐と白菜のスープ		豚肉、鶏肉、大豆、おから、ベーコン、豆乳、ハム、豆腐、わかめ、牛乳	米、じゃがいも、油、でん粉、白ごま	パセリ、玉葱、にんじん、干し椎茸、にんにく、エリンギ、もやし、こまつな、コーン、はくさい、ねぎ	714kcal 31.1g		ハンバーグの名前は、ドイツのハンブルグという町で初めて作られたことに由来しています。 
20月	豚肉と野菜のしょうが風味丼 なめこ根菜のみそ汁 梨		豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、油、でん粉	しょうが、玉葱、にんじん、大豆、もやし、キャベツ、ピーマン、にら、れんこん、なめこ、ねぎ、梨	698kcal 29.2g		しょうがに含まれるジンゲロールには、のどの痛みを和らげ、乾燥を防ぐ働きがあるといわれています。明日の合唱コンに向けて、のどの調子を整えましょう！
21火	ツナピラフ 肉団子とキャベツのスープ ココアケーキ		まぐろ缶詰(油漬レギュラー)、鶏肉、ひよこ豆、豆腐、牛乳	油、米、でん粉、米粉、コーンスターチ、アーモンド、マーガリン、砂糖、粉糖	玉葱、にんじん、コーン、ピーマン、しょうが、キャベツ、こまつな	830kcal 27.7g		 合唱コンクール
22水	キムチチャーハン 揚げぎょうざ 春雨のスープ オレンジ		たまご、豚肉、豚肉、大豆、豆腐、牛乳	米、油、白ごま、ぎょうざの皮、ごま油、でん粉、油、緑豆はるさめ	にんじん、はくさいキムチ、こまつな、にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、オレンジ	752kcal 27.8g		揚げぎょうざを包む皮は、給食では直径1.5cmもあり、手のひらくらいのサイズがあります！
23木	セサミトースト かぼちゃとアーモンドのサラダ クラムチャウダー りんご		ハム、あさり、鶏肉、牛乳、牛乳	パン、白ごま、練りごま、バター、グラニュー糖、アーモンド、サラダ油、じゃがいも、米粉	かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン、玉葱、にんにく、セロリー、ぶなしめじ、パセリ、りんご	724kcal 26.2g		クラムチャウダーの「クラム」とは、あさりなどの2枚貝のことです。あさりには貧血を予防する鉄分がたっぷりです。
24金	ご飯 干草焼き 豚肉とキャベツの味噌炒め けんちん汁		鶏肉、ひじき、たまご、豚肉、大豆、赤みそ、生揚げ、牛乳	米、油、砂糖、砂糖、でん粉、さといも、こんにゃく	干し椎茸、にんじん、玉葱、しょうが、れんこん、キャベツ、大根	733kcal 33.6g		食器は正しい位置に置いていますか？ご飯は左、汁物は右、おかずは奥に置くのが基本です。ご飯や汁物のおわんは手にもって食べましょう。
27月	ご飯 魚のもみじ焼き 炒り豆腐 ピリ辛みそ汁		さわか、鶏肉、豆腐、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、マヨネーズ(卵無)、油、砂糖、じゃがいも	にんじん、ごぼう、干し椎茸、玉葱、グリーンピース、大根、こまつな	772kcal 35.9g		秋に色づくもみじのような色合いの「もみじ焼き」。すりおろしたにんじんとマヨネーズを混ぜて鮭に塗り、焼き上げた料理です。 
28火	ガーリックトースト 小松菜サラダ レンズ豆のトマトシチュー 巨峰		まぐろ缶詰(油漬レギュラー)、豚肉、レンズ豆、牛乳	パン、マーガリン、サラダ油、砂糖、じゃがいも、上新粉	にんにく、パセリ、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、レモン、セロリー、トマト缶、巨峰	706kcal 26.2g		28日から30日はチャレンジザドリームで、給食室に体験に来た2年生と一緒に作ります！
29水	ご飯 かぼちゃのクロック 大豆とひじきの煮物の のっぺい汁		おから、豚肉、豚肉、ひじき、油揚げ、大豆、牛乳	米、油、小麦粉、でん粉、パン粉、パン粉、つきこんにゃく、砂糖、さといも	かぼちゃ、玉葱、にんじん、ごぼう、大根、干し椎茸、こまつな	848kcal 27.1g		クロックは、フランス料理の「クロケット」が起源の料理です。明治時代に登場したクロックですが、当時は、豚カツやステーキよりも高価だったそうです。 
30木	ホイコーロー丼 じゃがいものじゃこ和え 中華ごまだんご		豚肉、赤みそ、ちりめんじゃこ、あおのり、こしあん、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白玉粉、白ごま、油	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、キャベツ、ピーマン	818kcal 29.2g		じゃがいもは、どんな料理にしてもおいしいですね！料理だけでなく、片栗粉やお酒の原料にもなりますよ。
31金	スパゲッティクリームソース コロコロサラダ パンキンスイートポテト		鶏肉、牛乳、生クリーム、青大豆、豆乳、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、米粉、砂糖、ごま油、白ごま、さつまいも、砂糖、マーガリン	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、コーン、パセリ、きゅうり、かぼちゃ	732kcal 27.3g		10月31日に行われるハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出すために西洋で生まれたお祭りです。 

献立は、都合により変更になる場合がございます。