

令和8年度

10月の献立表

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)	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金	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 紅白ゼリーポンチ		こんぶ、油揚げ、のり、ししゃも、豆乳、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	793kcal 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79年です。 
5月	ツナピラフ 肉団子とキャベツのスープ さつまいもケーキ		まぐろ缶詰、鶏肉、ひよこ豆、豆腐、豆腐、豆乳、おから、牛乳	サラダ油、米、粒麦、でん粉、砂糖、マーガリン(乳不使用)、米粉、さつまいも	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	763kcal 25.2g	10月の給食目標 食事のマナーを意識しよう 
6火	ご飯 さばの塩こうじ焼き 切干大根のごま酢和え かきたま汁		サバ、ちりめんじゃこ、豆腐、たまご、わかめ、牛乳	米、粒麦、ごま油、砂糖、白ごま、でん粉	切干大根、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、えのきたけ	707kcal 35.4g	災害時には、野菜が不足しがちです。切干大根は、日持ちがする乾燥野菜で、ビタミンや食物繊維を補える保存食として注目されています。
7水	豚肉と野菜のしょうが風味丼 なめこと根菜のみそ汁 梨		豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、粒麦、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、にんじん、れんこん、なめこ、こまつな、梨	699kcal 29.5g	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されています。明日の合唱コンに向けて、のどの調子を整えましょう！ 
9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、ヨーグルト、牛乳	米、粒麦、油、じゃがいも、さつまいも、ごま油、米粉、白ごま、ごま油	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、れんこん、ほうしめじ、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)	831kcal 29.2g	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豊富に含まれています。 
13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、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、レタス、こまつな	711kcal 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。
14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、粒麦、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、にんじん、はくさい、オレンジ	751kcal 28.1g	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！ 
15木	奈良茶飯 魚の西京焼き 権座(こんざ) 飛鳥汁 巨峰		大豆、さごし、煮干し、生揚げ、鶏肉、白みそ、牛乳、牛乳	米、砂糖、こんにゃく、さといも、砂糖	大根、にんじん、玉葱、ほうしめじ、葉ねぎ、巨峰	702kcal 35.9g	来週、3年生は修学旅行です。今日の給食は京都府と奈良県の郷土料理です。一足先に、給食で味わいましょう。
16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 31.0g	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。 
19月	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、粒麦、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	737kcal 33.8g	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。 
20火	セサミトースト かぼちゃのサラダ 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、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、ぶなしめじ、パセリ、りんご	707kcal 25.7g	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。
21水	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、あじみんち、赤みそ、生揚げ、たら、こんぶ、豆乳、牛乳	米、粒麦、油、砂糖、砂糖、でん粉、サラダ油、ごま油、つきこんにゃく、小麦粉、甘納豆	にんじん、ごぼう、さやいんげん、あしたば、しょうが、大根、ほうしめじ、はくさい、ねぎ、こまつな、レモン	772kcal 33.9g	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。 
22木	八宝めん レバーとポテトのごま炒め 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、白ごま	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	784kcal 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。 
23金	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、粒麦、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	843kcal 35.1g	27日は「十三夜」です。十五夜と同じように月が美しい日です。団子や栗、里芋、豆などをお供えし、農作物の収穫を祝います。 
26月	手作りベーコンロールパン 小松菜の梅サラダ レンズ豆のトマトシチュー		豆乳、おから、ベーコン、豚肉、レンズ豆、牛乳	強力粉、砂糖、砂糖、油、マヨネーズ(卵無)、じゃがいも、上新粉	コーン、キャベツ、こまつな、大根、きゅうり、ねり梅、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、トマト缶	709kcal 26.5g	ベーコンロールパンは、手作りパン第3弾です！生地作りから、発酵、成型まで、給食室で手作りします。お楽しみに！
27火	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、粒麦、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 27.2g	27日から29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！ 
28水	ホイコーロー丼 じゃがいもじゃこ和え 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、粒麦、油、砂糖、でん粉、ごま油、じゃがいも、白玉粉、白ごま	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 29.3g	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。
29木	ご飯 魚のもみじ焼き 炒り豆腐 ピリ辛みそ汁		マス、鶏肉、豆腐、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、牛乳	米、粒麦、マヨネーズ(卵無)、サラダ油、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	759kcal 37.0g	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魚に塗り、焼き上げた料理です。 
30金	スパゲッティクリームソース コロコロサラダ パンプ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、サラダ油、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(乳不使用)	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。