



10月給食献立表



令和 8 年度

江戸川区立松江第四中学校

日	曜	牛乳	主 菜・副 菜・デザート	エネルギー たんぱく質	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	盛り付け
2	金	○	さつまいもご飯 ぶり照り焼き 白菜のおひたし 油揚げのみそ汁	726 33.8	★飲用牛乳,ぶり 60g,かつお節,煮干し,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,さつまいも,三温糖,でん粉,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんじん,白菜,小松菜,玉ねぎ	魚 おひたし ごはん みそ汁
5	月	○	ペッパーライス ポテトオムレツ 白菜とベーコンのスープ 果物 (オレンジ)	737 30.5	★飲用牛乳,豚肉,鶏肉,卵,牛乳,ベーコン,豆腐	米,麦,バター,油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,コーン,葉ねぎ,玉ねぎ,白菜,小松菜,ネーブルオレンジ	オムレツ ペッパーライス スープ
6	火	○	とりごぼうご飯 わかさぎのから揚げ 青菜とえのきのおひたし 豚汁 果物(バナナ)	761 29.8	★飲用牛乳,鶏肉,★わかさぎ,かつお節,豚肉,油揚げ,豆腐,みそ	米,麦,ごま油,三温糖,白ごま,油,でん粉,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,小松菜,もやし,えのきたけ,★バナナ	唐揚げ3尾 おひたし ごはん 豚汁
7	水	○	キムチチャーハン レバーと大豆のスパイス揚げ わかめスープ	733 34.5	★飲用牛乳,豚肉,卵,豚レバー,大豆,鶏肉,豆腐,★わかめ	ラード,油,米,麦,ごま油,でん粉	干し椎茸,白菜(キムチ漬け),ねぎ,しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,えのきたけ	レバー チャーハン スープ
8	木	○	小松菜と油麩の卵とじ丼 いかと野菜の甘酢和え 大根のみそ汁 巨峰 2 粒	737 30.4	★飲用牛乳,かまぼこ,卵,★イカ,★茎わかめ,豆腐,みそ	米,麦,油,三温糖,油麩,白すりごま	にんじん,玉ねぎ,小松菜,しめじ,きゅうり,もやし,大根,巨峰	和え物 丼 みそしる
9	金	○	ハニーレモントースト1/2 ツナコーントース1/2 ポークビーンズ 大根とじゃこのサラダ	731 29.6	★飲用牛乳,ツナ,豚肉,大豆,★茎わかめ,★ちりめんじゃこ	食パン,マーガリン乳無,はちみつ,さとう,マヨネーズ (卵無),油,じゃがいも,小麦粉,ごま油,三温糖	レモン,玉ねぎ,コーン,にんじん,大根,きゅうり	サラダ パン スープ
13	火	○	ごはん 鮭のみそマヨネーズ焼き 竹輪と小松菜和え物 厚揚げと野菜のみそ汁	729 33.6	★飲用牛乳,鮭,みそ,焼き竹輪,豚肉,生揚げ	米,麦,三温糖,マヨネーズ (卵無),白ごま,ごま油	もやし,切干し大根,キャベツ,にんじん,小松菜,ごぼう,玉ねぎ	魚 和え物 ごはん みそ汁
14	水	○	あんかけ焼きそば じゃがいもの揚げたこ焼き 牛乳寒天フルーツポンチ	740 34.2	★飲用牛乳,豚肉,★エビ,★イカ,うずら卵,タコ,青のり,かつお節,粉寒天,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,でん粉,じゃがいも,マヨネーズ (卵無),さとう	しょうが,にんじん,干し椎茸,たけのこ,玉ねぎ,白菜,しめじ,小松菜,キャベツ,パイン缶,黄桃缶,レモン	フルーツ ポンチ やきそば あげたこ
15	木	○	ピザ風チーズトースト1/2 きなこトースト1/2 秋のシチュー 根菜チップサラダ	762 26.4	★飲用牛乳,ベーコン,★ピザチーズ,きな粉,鶏肉,牛乳,生クリーム	食パン,油,三温糖,マーガリン乳無,グラニュー糖,さつまいも,バター,小麦粉,白ごま	にんにく,玉ねぎ,ピーマン,にんじん,しめじ,生しいたけ,キャベツ,きゅうり,ごぼう,れんこん	サラダ パン シチュー
16	金	○	ごはん ハンバーグ和風きのこソース 小松菜としらすのおひたし じゃがいものみそ汁	745 34.7	★飲用牛乳,豚肉,木綿豆腐,牛乳,卵,★しらす干し,かつお節,豆腐,油揚げ,★わかめ,みそ	米,麦,油,パン粉,白ごま,じゃがいも	玉ねぎ,ぶなしめじ,エリンギ,大根,小松菜,もやし,にんじん	ハンバーグ おひたし ごはん みそ汁
17	土	ヨア	＜音楽会 お弁当給食＞ 大豆入りドライカレー弁当 ジャーマンポテト 果物 (みかん)	807 27.0	ジョア ミルク 125ml,大豆,豚肉,ベーコン	バター,米,麦,油,三温糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ,小松菜,みかん	お弁当
20	火	○	ごはん さんまの塩焼き ごま和え 金時豆の甘煮 呉汁	770 33.1	★飲用牛乳,さんま,金時豆,大豆,豆腐,みそ	米,麦,白すりごま,三温糖	大根,小松菜,もやし,にんじん,白菜	さんま ごま和え 豆 ごはん 呉汁
21	水	○	焼肉ビビンバ 中華サラダ 中華コーンスープ 果物(バナナ)	742 27.6	★飲用牛乳,豚肉,ボンレスハム,鶏肉,豆腐,卵	米,麦,油,ごま油,白ごま,緑豆はるさめ,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,小松菜,にんじん,大豆もやし,きゅうり,キャベツ,もやし,玉ねぎ,えのきたけ,ホールコーン,★バナナ	サラダ ビビンバ スープ
22	木	○	和風ツナスパゲッティ キャベツスープ 紅玉りんごケーキ	735 29.4	★飲用牛乳,かつお節,ツナ,鶏肉,レンズ豆,卵,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油,三温糖,バター,さとう,小麦粉	大根,ぶなしめじ,えのきたけ,玉ねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜,りんご,レモン	ケーキ スパゲッティ スープ
23	金	○	五目うま煮丼 切干大根ともやしのごま酢 豆腐となめこのみそ汁 果物 (みかん)	742 35.5	★飲用牛乳,豚肉,うずら卵,★エビ,★イカ,ボンレスハム,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,油,三温糖,ごま油,でん粉,白すりごま	しょうが,にんじん,白菜,しめじ,小松菜,もやし,きゅうり,切干し大根,なめこ,ねぎ,みかん	野菜 丼 みそしる
26	月	○	きのご飯 豆腐団子おろしポン酢 小松菜と油揚げのおひたし キャベツのみそ汁	737 32.3	★飲用牛乳,鶏肉,木綿豆腐,卵,油揚げ,みそ	米,麦,三温糖,白ごま,でん粉,パン粉,油,じゃがいも	にんじん,まいたけ,しめじ,ごぼう,ねぎ,玉ねぎ,しょうが,ゆず,大根,もやし,小松菜,キャベツ	団子 2個 あえもの ごはん みそ汁
27	火	○	グラタンパン 焼肉サラダ トマトのスープ 果物 (オレンジ)	768 39.5	★飲用牛乳,鶏肉,★エビ,牛乳,生クリーム,★スライスチーズ,豚肉,レンズまめ豆	カップ型パン,油,マカロニ,バター,小麦粉,パン粉,三温糖,白ごま,ごま油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,小松菜,ごぼう,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし,トマト缶詰,しめじ,ネーブルオレンジ	サラダ パン スープ
28	水	○	ごはん わかめのジュージュー さばの竜田揚げ 磯あえ かぼちゃのみそ汁	767 34.9	★飲用牛乳,★わかめ,かつお節,★しらす干し,サバ,きざみのり,煮干し,豆腐,油揚げ,みそ	米,麦,ごま油,でん粉,油,三温糖	ねぎ,しょうが,小松菜,にんじん,もやし,玉ねぎ,日本かぼちゃ	魚 あえもの ごはん みそ汁
29	木	○	ホイコーロー丼 じゃが芋と大豆の青のり風味 りんご寒天フルーツポンチ	752 25.5	★飲用牛乳,豚肉,みそ,大豆,青のり,粉寒天	米,麦,さとう,ごま油,じゃがいも,でん粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,キャベツ,ピーマン,りんごジュース,レモン,りんご,黄桃缶,パイン缶	寒天 丼 じゃがいも
30	金	○	ハヤシライス 卵スープ パンピングタルト	808 27.3	★飲用牛乳,豚肉,レンズ豆,鶏肉,卵,牛乳,生クリーム	米,麦,油,マーガリン乳無,小麦粉,三温糖,じゃがいも,でん粉,タルト,さとう,バター,粉糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,えのきたけ,小松菜,日本かぼちゃ	タルト ハヤシライス スープ

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。
江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています