



令和7年度 10月 給食献立表

江戸川区立葛西第二中学校

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 木	ガーリックフランス	○	ポークビーンズ マカロニサラダ 果物 (ぶどう)	飲用牛乳、ベーコン、豚こま、大豆(国産)、ボンレスハム	ソフトフランスパン、バター、サラダ油(米)、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マカロニ・丸棒、サラダ油、さとう、白ごま(いり)	にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、ホールコーン(冷)、キャベツ、こまつな、シャインマスカット	751 kcal 29.2 g
3 金	ご飯	○	銀だらのねぎ味噌焼き お豆腐サラダ むらくも汁	飲用牛乳、ぎんだら、白みそ、木綿豆腐・押し、鶏こま、たまご、生ワカメ	精白米、粒麦、三温糖、緑豆はるさめ、さとう、ごま油、でん粉	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん	743 kcal 32.1 g
6 月	【十五夜献立】 里芋ご飯	○	焼きししゃも 豚汁 月見団子	油揚げ、鶏こま、飲用牛乳、ししゃも、豚肉、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さといも、揚げ油、さとう、サラダ油、板こんにゃく、さつまいも、白玉粉	にんじん、干し椎茸、えだまめ(冷凍)、ごぼう、だいこん(葉なし)、ねぎ、西洋かぼちゃ	813 kcal 31.2 g
7 火	☆2-3リクエスト給食☆ 味噌ラーメン☆	○	小魚とアーモンドの揚げ煮 果物 (梨)	豚挽肉、白みそ、赤みそ、飲用牛乳、大豆(国産)、かたくちいわし	冷凍ラーメン、ごま油、サラダ油、さとう、油(米)、じゃがいも、小麦粉、でん粉、アーモンド、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、ホールコーン(缶)、こまつな、豊水	757 kcal 38.2 g
8 水	ご飯	○	具だくさん卵焼き あさりのカリッと和え さつま汁	飲用牛乳、豚挽肉、干ひじき、たまご、あさり(冷凍)、鶏こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、サラダ油(米)、ごま油、白ごま(いり)、つきこんにゃく、さつまいも	にんじん、玉葱、さやいんげん、しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、葉ねぎ	778 kcal 31.4 g
9 木	かぼちゃパンの シナモントースト	○	秋野菜のクリーム煮 フレンチサラダ 果物 (りんご)	飲用牛乳、鶏ガラ、ベーコン、鶏こま、レンズまめ(乾)、牛乳・調理用、生クリーム(乳)	パンブキン食パン、無塩バター、グラニュー糖、サラダ油、さつまいも、小麦粉、サラダ油(米)、三温糖、白ごま(いり)	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、かぶ、ホールコーン(缶)、キャベツ、こまつな、りんご	746 kcal 25.5 g
10 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグ 大豆と野菜のカリポリ和え じゃがいものみそ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚挽肉、木綿豆腐・しほり、干ひじき、青大豆(国産)、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、生パン粉(卵無)、さとう、でん粉、白ごま(いり)、じゃがいも	玉葱、干し椎茸、しょうが、えのきたけ、だいこん、こねぎ、切干しだいこん、こまつな、にんじん、もやし	720 kcal 31.0 g
14 火	さつまいもごはん	○	小いわしのから揚げ 小松菜のきつね和え 野菜のかき玉みそ汁	飲用牛乳、まいわし、油揚げ、たまご、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、さつまいも、黒ごま(いり)、でん粉、小麦粉、白すりごま、白ごま(いり)、さとう	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、だいこん、万能ねぎ	729 kcal 30.6 g
15 水	エビ入り小松菜 ペペロンチーノ	○	チーズポテトぎょうざ ひよこ豆のトマトスープ 果物 (オレンジ)	ベーコン、短冊、豚肉、むきエビ、飲用牛乳、ダイスチーズ、鶏こま、ひよこまめ(乾)	スパゲッティ・half、オリーブ油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、ぎょうざの皮、油(米)	にんにく、とうがらし(乾)、玉葱、キャベツ、ぶなしめじ、こまつな、ホールコーン(缶)、セロリー、にんじん、トマト缶詰(ホール)、オレンド	731 kcal 31.6 g
16 木	ご飯	○	四川豆腐 ひじきふりかけ ごま団子	飲用牛乳、生揚げ、豚挽肉、鶏ひき肉、干ひじき、ちりめんじゃこ、あずき(練りあん)	精白米、粒麦、さとう、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま(いり)、白玉粉、上新粉、揚げ油	しょうが、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、玉葱、こまつな、ゆかり	802 kcal 27.7 g
17 金	チリビーンズドッグ	○	うずら卵のスープ煮 コーンサラダ 果物 (柿)	フランクフルト、大豆(国産)、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、豚こま、うずら卵(水煮)	コッペパン、サラダ油、さとう、でん粉、じゃがいも、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(水煮)、かぶ(葉なし)、こまつな、ホールコーン(冷)、柿	732 kcal 32.1 g
20 月	高菜チャーハン	○	レバーのスパイス揚げ 千切り野菜の中華スープ 果物 (みかん)	豚こま、なると、たまご、飲用牛乳、豚レバー、豚肉	精白米、粒麦、サラダ油、サラダ油(米)、でん粉、揚げ油、じゃがいも、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、たかな漬、にんにく、玉葱、もやし、干し椎茸、葉ねぎ、みかん	742 kcal 30.5 g
21 火	【世界の料理 タイ王国】 ガパオライス	○	ヤムウンセン (えびと春雨のサラダ) 豆腐のスープ	豚挽肉、鶏ひき肉、大豆(国産)、生揚げ、飲用牛乳、ロースハム、むきエビ、ベーコン、木綿豆腐	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、緑豆はるさめ、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、ピーマン、赤パプリカ、もやし、きゅうり、セロリー、はくさい、こねぎ	792 kcal 32.7 g
22 水	おさつトースト	○	野菜とハムのサラダ クラムチャウダー 果物 (りんご)	牛乳、生クリーム、飲用牛乳、ひじき、ボンレスハム、ベーコン、大豆(国産)、豆乳、あさり(冷凍)、粉チーズ	胚芽パン、さつまいも、バター、さとう、黒ごま(いり)、サラダ油(米)、白ごま(いり)、じゃがいも、コーンス	こまつな、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン(冷)、りんご	744 kcal 27.8 g
23 木	ご飯	○	ホキのあずま煮 ごまドレ海藻サラダ 大根と油揚げの味噌汁	飲用牛乳、ホキ、海藻ミックス(乾)、くきわかめ(湯通塩蔵塩抜)、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油(米)、さとう、白ごま(いり)、ごま油、ごま(ねり)	しょうが、キャベツ、にんじん、ホールコーン(缶)、だいこん、ねぎ	711 kcal 29.9 g
24 金	☆2-2・3-2☆ リクエスト給食 肉豆腐丼	○	和風ツナサラダ サイダーフルーツポンチ☆	豚こま、焼き豆腐、飲用牛乳、まぐろ缶詰(水煮フレーク)、粉寒天、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油(米)、しらたき、車麩、三温糖、でん粉、白ごま(いり)、さとう、ごま油	玉葱、はくさい、にんじん、干し椎茸、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、りんごストレートジュース、ぶどうストレートジュース、パイン缶	774 kcal 28.5 g
27 月	【郷土料理 群馬県】 豆腐めし	○	イカのピリ辛揚げ こしね汁 果物 (柿)	押し豆腐、飲用牛乳、イカ、豚肉、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油(米)、さとう、でん粉、小麦粉、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、ねぎ、干し椎茸、こまつな、柿	708 kcal 33.5 g
28 火	【70周年お祝い給食】 五目ちらし寿司	○	サワラの西京焼き 糸寒天のごま酢和え すまし汁	鶏こま、油揚げ、たまご、飲用牛乳、さわら、白みそ、糸寒天、かまぼこ、生ワカメ	精白米、粒麦、さとう、三温糖、サラダ油、白ごま(いり)、白すりごま	れんこん、干し椎茸、にんじん、さやえんどう、きゅうり、こまつな、たけのこ(水煮)	812 kcal 38.5 g
30 木	【SDGsみんなの給食②】 カレーライス	ジュース	ぶどうジュース 江戸川産小松菜のサラダ 青のり野菜チップス	鶏こま、大豆(国産)、あおのり	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、白ごま(いり)、ごま油、さとう、油、さつまいも	しょうが、ねぎ、玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、トマト缶詰、グリニース・冷、ぶどうジュース、キャベツ、こまつな、ホールコーン(冷)、れんこん	838 kcal 24.5 g
31 金	チキンピラフ	○	白いんげんまめサラダ かぶのスープ パンブキンチーズケーキ	鶏こま、ベーコン、飲用牛乳、白いんげん豆、鶏ガラ、クリームチーズ、たまご、生クリーム(乳)	精白米、粒麦、サラダ油(米)、サラダ油、さとう、ごま(いり)、ツイストマカロニ、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、ホールコーン(冷)、グリーンピース・冷、赤パプリカ、黄パプリカ、もやし、キャベツ、しょうが、セロリー、かぶ、こまつな、かぼちゃ	804 kcal 26.1 g

- ☆食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。
- ☆食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士まで申し出ください。
- ☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。