



令和8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金	麦ご飯	○	和風おろしハンバーグ 青大豆のカレーサラダ さつま芋と油揚げの味噌汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚挽肉、木綿豆腐・しぼり、干ひじき、青大豆(国産)、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、生パン粉(卵無し)、さとう、でん粉、白ごま(いり)、さつまいも	玉葱、干し椎茸、しょうが、えのきたけ、だいこん(葉なし)、こねぎ、切干しだいこん、キャベツ、にんじん、こまつな	783 kcal 33.2 g
5月	麦ご飯	○	ホキのあずま煮 ごまドレ海藻サラダ 根菜の味噌汁 果物(みかん)	飲用牛乳、ホキ、海藻ミックス(乾)、くきわかめ、赤みそ、白みそ、油揚げ、生ワカメ	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)、じゃがいも	しょうが、キャベツ、にんじん、ホーローン(缶)、ごぼう、れんこん、かぶ(葉なし)、みかん	750 kcal 31.3 g
6火	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(ぶどう)	牛乳・調理用、生クリーム(乳)、飲用牛乳、干ひじき、ロースハム、ベーコン、大豆(国産)、豆乳、あさり(缶詰、水煮)、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、コーンスターチ	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(水煮缶詰)、ホーローン(冷)、マスカット	743 kcal 28.5 g
7水	わかめご飯	○	具だくさん卵焼き あさりのカリッと和え さつま汁	炊き込みわかめ、ちりめんじゃこ、飲用牛乳、豚挽肉、干ひじき、たまご、あさり(缶詰、水煮)、鶏こま、油揚げ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま(いり)、サラダ油、三温糖、でん粉、サラダ油(米)、ごま油、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(葉なし)、葉ねぎ	787 kcal 35.3 g
8木	【日本の料理 長崎県】 長崎ちゃんぽん	○	焼きししゃも 寒ざらし	豚こま、豆乳、むきエビ、かまぼこ(卵無し)、飲用牛乳、ししゃも、絹ごし豆腐	冷凍ちゃんぽん、サラダ油、さとう、はちみつ、白玉粉	玉葱、にんじん、しょうが、キャベツ、黒きくらげ(乾)、ねぎ、ホーローン(冷)、チンゲンツァイ、もやし、黄桃缶、ダイス、みかん缶	703 kcal 32.0 g
9金	麦ご飯	○	さんまのかば焼き お豆腐サラダ むらくも汁 果物(みかん)	飲用牛乳、さんま開き、木綿豆腐・押し、たまご、生ワカメ	精白米、粒麦、揚げ油、でん粉、小麦粉、さとう、白ごま(いり)、緑豆はるさめ、ごま油	キャベツ、こまつな、にんじん、ねぎ、みかん	825 kcal 30.8 g
13火	【★2-3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、ホーローン(冷)、パンツァイ、濃縮還元ジュース、ぶどうストレートジュース、黄桃缶、ダイス、みかん缶(果肉のみ)、りんご(皮つき、生)	779 kcal 28.7 g
14水	エビ入り小松菜ベベロンチーノ	○	チーズポテトぎょうざ ミネストローネ 果物(オレンジ)	ベーコン、豚肉、むきエビ、飲用牛乳、ダイスチーズ、鶏ガラ、鶏こま、大豆(国産)	スパゲッティ・半分、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)、サラダ油、シュルマカロニ	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、ホーローン(缶)、ねぎ、にんじん、セロリー、トマト缶詰(ホール)、オレンジ	744 kcal 31.4 g
15木	麦ご飯 ひじきとじゃこのふりかけ	○	四川豆腐 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(こし練りあん、並あん)	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(水煮缶詰)、玉葱、こまつな、ゆかり	866 kcal 28.9 g
16金	手作りピザパン	○	うずら卵のスープ煮 果物(梨)	ベーコン、ピザチーズ、飲用牛乳、豚こま、大豆(国産)、うずら卵(水煮缶詰)	強力粉、三温糖、小麦粉、オリーブ油、バター、サラダ油(米)、サラダ油、さつまいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、かぶ(葉なし)、こまつな、豊水	723 kcal 31.1 g
19月	ガーリックライス	○	レバーのマリアナソース 押麦のスープ 果物(りんご)	ベーコン、飲用牛乳、大豆(国産)、豚レバー、一口大、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油(米)、でん粉、小麦粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、押麦	にんにく、ホーローン(冷)、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、キャベツ、かぶ(葉なし)、りんご	759 kcal 29.6 g
20火	【★2-2リクエスト給食★】 カレーライス	○	フレンチサラダ さつま芋チップス☆	豚肉、大豆(国産)、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、サラダ油(米)、三温糖、白ごま(いり)、油(米)、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、グリーンピース(冷凍、ゆで)、ホーローン(缶)、キャベツ、こまつな	876 kcal 25.8 g
21水	麦ご飯 小松菜ふりかけ	○	かつおの酢豚風 中華風コンスープ	かつお節、おかか、飲用牛乳、かつお角切り、鶏ガラ、絹ごし豆腐、たまご	精白米、粒麦、白ごま(いり)、油(米)、でん粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油	こまつな、にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮缶詰)、玉葱、ピーマン、ねぎ、ホーローン(缶)、ホーローン(缶)、黒きくらげ(乾)	753 kcal 33.8 g
22木	セルフバーキューキンバーガー	○	ABCスープ じゃが芋と小魚のカリカリ揚げ	若鶏モモ(皮付き)、飲用牛乳、鶏ガラ、鶏こま、大豆(国産)、かたくちいわし	ショートニングパン、さとう、でん粉、油(米)、サラダ油(米)、じゃがいも、7分パットマカロニ、白ごま(いり)	しょうが、りんご、ねぎ、にんにく、レモン(汁)、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、こまつな	792 kcal 38.9 g
23金	【行事食 十三夜】 栗五目ご飯	○	赤魚の照焼き 茎わかめと野菜のおかか和え 豆と野菜のみそ汁	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、あかうお、冷凍茎わかめ、かつお節、大豆(国産)、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、生むき栗、ブローチ、ごま(いり)、さつまいも	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ	722 kcal 33.3 g
26月	シナモントースト	○	秋野菜のクリーム煮 じゃこ大根サラダ 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、豆乳、生クリーム(乳)、ちりめんじゃこ	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)、ごま油、さとう、白ごま(いり)	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、かぶ(葉なし)、西洋かぼちゃ、だいこん(葉なし)、キャベツ、こまつな、りんご	749 kcal 29.4 g
27火	【世界の料理 タイ王国】 ガバオライス	○	ヤムウンセン (えびと春雨のサラダ) 豆腐のスープ 果物(みかん)	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、絹ごし豆腐	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、たけのこ(水煮缶詰)、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、みかん	812 kcal 34.7 g
28水	【日本の料理 群馬県】 豆腐めし	○	イカのピリ辛揚げ 野菜の磯辺和え こしね汁 果物(柿)	押し豆腐、飲用牛乳、イカ、きさみのり、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、こまつな、キャベツ、干し椎茸、柿	713 kcal 33.8 g
29木	【ローリングストック給食】 麦ご飯 おかかとじゃこのふりかけ	○	切り干し大根の卵焼き 野菜のごま和え ちゃんこ汁	ちりめんじゃこ、かつお節、おかか、あおのり、飲用牛乳、鶏ひき肉、たまご、鶏こま、油揚げ、絹ごし豆腐、たら、角切り	精白米、粒麦、白ごま(いり)、さとう、サラダ油、三温糖、すりごま、板こんにゃく	にんじん、切干しだいこん、玉葱、チンゲンツァイ、こまつな、もやし、だいこん(葉なし)、はくさい、干し椎茸、ぶなしめじ	720 kcal 33.1 g
30金	チキンピラフ	○	白いんげんまめサラダ かぶのスープ パンブキンドーナツ	鶏こま、ベーコン、飲用牛乳、白いんげん豆、鶏ガラ、牛乳・調理用、たまご	精白米、粒麦、サラダ油(米)、サラダ油、さとう、ごま(いり)、小麦粉、バター、三温糖、油(米)	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホーローン(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(葉つき)、こまつな、西洋かぼちゃ	836 kcal 26.0 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お申し出ください。
- ☆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。
- ☆「ローリングストック給食」とはローリングストックしやすい食材を使った食材のことです。今月は「切干大根」と「かつお節」を使った献立です。なお、給食で使用する食材は、毎日届く食材を使用しています。