

令和6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 水	【豆腐の日献立】 ご飯 のりの佃煮	○	豆腐のうま煮 あおのりポテトビーンズ	飲用牛乳、豚こま、絹ごし豆腐、もみり、大豆(国産)、あおのり	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、白ごま、三温糖、油、じゃがいも	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、玉葱、ねぎ、こまつな	758 kcal 28.5 g
3 木	【SDGsみんなの給食①】 深川飯	○	サバの塩焼き 伊豆諸島産系寒天のごま酢和え おからのみそ汁	油揚げ、あさり(水煮)、飲用牛乳、サバ、系寒天、おから(乾燥)、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白すりごま、白ごま	ごぼう、にんじん、しょうが、きゅうり、もやし、かぶ(葉なし)、ねぎ、こまつな	763 kcal 32.5 g
4 金	【SDGsみんなの給食②】 チキンカレーライス	ジュース	ぶどうジュース 江戸川産小松菜のサラダ 皮ごと野菜チップス	鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、白ごま、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、にんじん、トマト缶詰(ホール)、グリーンピース・冷、ぶどうジュース、キャベツ、こまつな、ホルモン(冷)、れんこん、西洋かぼちゃ	856 kcal 19.6 g
7 月	ご飯	○	たらのねぎ味噌焼き お豆腐サラダ わかめと卵のスープ	飲用牛乳、みたら、白みそ、木綿豆腐、豚こま、たまご、冷凍わかめ	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、玉葱	761 kcal 34.3 g
8 火	【郷土料理 長崎県】 長崎ちゃんぽん	○	きびなごの胡麻がらめ 寒ざらし	豚こま、豆乳、むきエビ、かまぼこ、飲用牛乳、きびなご、絹ごし豆腐	冷凍ちゃんぽん、サラダ油、揚げ油、でん粉、小麦粉、さとう、白ごま、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、ホルモン(冷)、さやいんげん、もやし、黄桃缶、みかん缶	765 kcal 29.1 g
9 水	ご飯	○	五目卵焼き キャベツのあっさり和え さつまい	飲用牛乳、豚挽肉、干ひじき、たまご、塩昆布、鶏こま、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、つきこんにやく、さつまいも	にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん(葉なし)、葉ねぎ	761 kcal 27.5 g
10 木	★2-3・2-4・3-1★ リクエスト給食 ☆揚げパン (きな粉・ココア)☆	○	秋野菜のクリーム煮 キャロットソースサラダ	きな粉、飲用牛乳、鶏ガラ、ベーコン、鶏こま、レンズまめ(乾)、牛乳、生クリーム	ショートニングパン、揚げ油、グラニュー糖、さとう、サラダ油、さつまいも、無塩バター、小麦粉、三温糖、白ごま	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、かぶ(葉なし)、もやし、きゅうり、こまつな	871 kcal 27.9 g
11 金	ご飯	○	豆腐ハンバーグ アーモンドのカリポリ和え 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、さとう、でん粉、アーモンド、じゃがいも	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、こまつな、にんじん、もやし	784 kcal 31.6 g
15 火	【十三夜献立】 栗五目おこわ	○	いかの香味焼き 豆と野菜のみそ汁 果物(柿)	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、イカ、豚こま、大豆(国産)、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、ごま油、三温糖、蒸し栗、じゃがいも	ごぼう、にんじん、ぶなしめじ、さやえんどう、しょうが、にんにく、ねぎ、ねぎ、柿	749 kcal 33.8 g
16 水	★2-1リクエスト給食★ 肉豆腐丼	○	卵入り春雨サラダ ☆サイダーフルーツポンチ☆	豚こま、焼き豆腐、飲用牛乳、ロースハム、たまご、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、しらす、車麩、三温糖、でん粉、緑豆はるさめ、サラダ油、ごま油、さとう	玉葱、はくさい、にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、りんご(ストレートジュース)、パイナップル、黄桃缶	825 kcal 27.7 g
17 木	ガーリックトースト	○	チリコンカン マカロニサラダ	飲用牛乳、豚挽肉、大豆(国産)、牛乳、生クリーム	食パン、バター、サラダ油、小麦粉、じゃがいも、三温糖、ツイストマカロニ、マヨネーズ(卵無)	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、ホルモン(冷)	780 kcal 29.9 g
18 金	ご飯	○	切り干し大根の卵焼き 野菜のごま和え ちゃんこ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、たまご、鶏こま、油揚げ、木綿豆腐、たら	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、さとう、すりごま、板こんにやく	にんじん、切干しだいこん、玉葱、さやいんげん、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	755 kcal 30.0 g
21 月	さつまいもごはん	○	ししゃものから揚げ 小松菜のきつね和え 野菜のかき玉みそ汁	飲用牛乳、ししゃも、油揚げ、たまご、白みそ、赤みそ	精白米、もち米、さつまいも、黒ごま、揚げ油、でん粉、小麦粉、白すりごま、白ごま、さとう	しょうが、こまつな、もやし、にんじん、玉葱、こねぎ	782 kcal 30.4 g
22 火	【世界の料理 大韓民国】 ブルコギ丼	○	トックとわかめスープ バナナと桃のヨーグルト	豚こま、飲用牛乳、冷凍わかめ、ヨーグルト(無糖)	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、白ごま、ごま油、トック	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、もやし、にら、えのきたけ、ねぎ、たけのこ(水煮缶詰)、バナナ、黄桃缶	844 kcal 28.0 g
23 水	ご飯	○	かつおとポテトの胡麻がらめ 小松菜の辛子和え かぼちゃのみそ汁	飲用牛乳、かつお 角切り、大豆(国産)、姫ちくわ、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、さやいんげん、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、西洋かぼちゃ	772 kcal 31.5 g
24 木	手作りメロンパン	○	じゃがいものハニーサラダ ゴロゴロ野菜スープ	牛乳、飲用牛乳、ベーコン、豚こま、大豆(国産)	丸パン、プレミックス粉、バター、さとう、グラニュー糖、揚げ油、じゃがいも、はちみつ、サラダ油、さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリ、玉葱、かぶ(葉なし)、こまつな	818 kcal 20.8 g
25 金	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	精白米、粒麦、さとう、サラダ油、ごま油、でん粉、白ごま、練りあん、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	850 kcal 27.5 g
28 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	豚こま、なと、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、でん粉、揚げ油、じゃがいも、緑豆はるさめ、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	770 kcal 30.1 g
29 火	★3-4リクエスト給食★ ☆エビ入り 小松菜ベベロンチーノ☆	○	ウインナーとひよこ豆の トマトスープ キャラメルポテト	ベーコン、むきエビ、飲用牛乳、ウインナー、ひよこまめ(乾)	スバゲッティ・-half、オリーブ油、揚げ油、さつまいも、バター、グラニュー糖	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、セロリ、にんじん、トマト缶詰、ブロッコリー	853 kcal 27.6 g
30 水	ご飯 お魚セレクト給食 (サバorホキ)	○	ごまドレ海藻サラダ 大根と油揚げの味噌汁	飲用牛乳、サバ、ホキ、海草ミックス(乾)、くきわかめ、赤みそ、白みそ、油揚げ	精白米、粒麦、揚げ油、でん粉、ごま油、さとう、ごま(ねり)	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホルモン(缶)、だいこん(葉なし)、ねぎ	768 kcal 27.8 g
31 木	【ハロウィン献立】 チキンピラフ	○	スープパスタ パンプキンチーズケーキ	鶏こま、ベーコン、飲用牛乳、鶏ガラ、クリームチーズ、たまご、生クリーム	精白米、粒麦、マーガリン(乳不使用)、ツイストマカロニ、さとう、小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ホルモン(冷)、グリーンピース・冷、しょうが、キャベツ、セロリ、こまつな、西洋かぼちゃ	762 kcal 22.3 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

～給食がない日のお知らせ～

1年生:10月11日(金)

2年生:10月23日(水)～25日(金)