



10月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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		1人分 たんぱく質	使用食器
2木	麦ごはん	○	しゅうまい もやしとわかめの中華和え 春雨スープ	豚ひき肉、まぐろ缶、鶏こま、木綿豆腐	★飲用牛乳、 脱脂粉乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも、うまいの皮、緑豆はるさめ	ごま油、サラダ油	こまつな、にんじん	しょうが、干し椎茸、玉葱、もやし	703 kcal 26.3 g	ごはん（大碗） しゅうまい・和え物（平皿） 汁（小碗）
3金	ココア揚げパン	○	カレーポテトサラダ 豆乳野菜スープ	ウィンナー、白みそ、豆乳	★飲用牛乳、 脱脂粉乳	★ポトコパン、グラニュー糖、じゃがいも、さとう、コーンスターチ	サラダ油、バター	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、ぶなしめじ	689 kcal 21.2 g	パン（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
6月	中秋の名月 栗ご飯	○	ひじき入り玉子焼き おかか和え けんちん汁 お月見団子	鶏ひき肉、★たまご、かつお節、鶏こま、木綿豆腐、絹ごし豆腐	★飲用牛乳、 干ひじき	精白米、もち米、じゃがいも、白玉粉、上新粉、さとう、でん粉	生むぎ粟、サラダ油	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ	700 kcal 29.7 g	ごはん（大碗） 卵焼き・和え物（平皿） 汁（小碗）
「中秋の名月」とは、月の満ち欠けを元に日付を決める太陰太陽暦で、8月15日の夜に見える月のことです。中秋の名月を愛でる習慣は、平安時代に中国から伝わったとされ、日本では農業の行事と結びつきました。 参考：国立天文台HP											
7火	五目うどん	○	ちくわの磯部揚げ 切干大根のマヨネーズ和え カフェオレゼリー	鶏こま、油揚げ、焼き竹輪、★たまご、ロースハム	★飲用牛乳、あおのり、牛乳・調理用、粉寒天、脱脂粉乳	★冷凍うどん、★小麦粉、さとう	油、★マヨネーズ（全卵型）、白ごま（いり）	にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、ねぎ、切干しだいこん、えだまめ	746 kcal 32.0 g	うどん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） ゼリー（小碗）
8水	麦ごはん 東京湾の魚 いなだ	○	いなだのねぎ味噌焼き 野菜の三杯酢 かきたま汁 梨	いなだ、白みそ、鶏こま、木綿豆腐、★たまご	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、でん粉		にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、えのきたけ、玉葱	765 kcal 36.4 g	ごはん（大碗） 魚・和え物・梨（平皿） 汁（小碗）
いなだは成長時期でわかし→いなだ→わらさ→ぶりと呼び名が変わる出世魚です。											
9木	開花丼 鉄分補給食材 あさり	○	海藻のごま酢和え あさりのみそ汁	豚こま、凍り豆腐、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ、あさり	★飲用牛乳、 海藻ミックス	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	白すりごま、白ごま（いり）	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、もやし、だいこん	758 kcal 34.5 g	丼（平皿） 和え物（小碗） 汁（大碗）
あさは鉄分を多く含む食材です。鉄は血液の材料となります。成長期は身体が大きくなり、活動量も多いため積極的に取りたい栄養素です。											
10金	ハッシュドボーク	○	コールスローサラダ マーメレードヨーグルト	豚こま	生クリーム、★飲用牛乳、ヨーグルト	精白米、粒麦、★小麦粉、さとう	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、なつめ、パナマ、マーメレード	770 kcal 23.0 g	ごはん（平皿） サラダ（小碗） ヨーグルト（大碗）
14火	野菜菜チャーハン	○	ごまドレッシングサラダ 卵とわかめのスープ	豚ばら、★たまご、蒸しかまぼこ、鶏こま	ちりめんじゃこ、★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも、でん粉	サラダ油、ごま油、白すりごま	のさわな、にんじん、こまつな	ねぎ、もやし、キャベツ、玉葱	713 kcal 27.2 g	ごはん（平皿） サラダ（小碗） スープ（大碗）
15水	みんなの給食 ～給食からSDGsを学ぼう～ 玄米ごはん	○	だしがら昆布の佃煮 ホッケ焼き 小松菜の磯和え さつま芋の味噌汁 柿	ほっけ、油揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、 もみのり	精白米、玄米、さとう、つぎこん、やく、さつまいも		こまつな、にんじん	もやし、玉葱、柿	712 kcal 31.0 g	ごはん・佃煮（大碗） 魚・和え物・柿（平皿） 汁（小碗）
16木	手作りチーズパン	○	グリーンサラダ ボークビーンズ	豚こま、大豆、白いんげん豆	牛乳・調理用、チーズ、粉チーズ、★飲用牛乳	★強力粉、さとう、はちみつ、さとう、じゃがいも、★小麦粉	無塩バター、オリーブ油、サラダ油、バター	こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、セロリ	735 kcal 31.2 g	パン（平皿） サラダ（小碗） ビーンズ（大碗）
17金	麦ごはん 鉄分補給食材 Ca	○	和風豆腐ハンバーグ 鉄骨サラダ 白菜の味噌汁	木綿豆腐、豚ひき肉、★たまご、生揚げ、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、干ひじき、ちりめんじゃこ、チーズ	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	サラダ油	こまつな、にんじん	ねぎ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、レモンはくさい	730 kcal 32.6 g	ごはん（大碗） ハンバーグ・サラダ（平皿） 汁（小碗）
鉄骨サラダはその名の通り、鉄分（Fe）とカルシウム（Ca）が豊富なこまつな、ひじき、小魚、チーズを材料に使います。											
20月	チキンのスープパグッティ	○	アーモンドサラダ じゃがまるくん	ベーコン、鶏こま	★飲用牛乳、牛乳・調理用、チーズ	★スパグッティ、さとう、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、でん粉	オリーブ油、サラダ油、アーモンド・スライス、油（揚げ油）	にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、ほんしめじ、マッシュルーム、水煮、キャベツ	732 kcal 29.4 g	スパグッティ（平皿） サラダ（大碗） じゃがまる（小碗）
じゃがまるくんは南葛西第三小学校から紹介していただきました。											
21火	麦ごはん 季節の食材 りんご	○	ししゃもの南蛮漬け きゃべつのおひたし じゃが芋の味噌汁 りんご	かつお節、生揚げ、赤みそ、白みそ	★飲用牛乳、 ししゃも、煮干し	精白米、粒麦、でん粉、さとう、じゃがいも	油（揚げ油）	にんじん、こまつな	ねぎ、キャベツ、もやし、玉葱、りんご	747 kcal 31.1 g	ごはん（大碗） 魚・和え物・りんご（平皿） 汁（小碗）
22水	肉豆腐丼	○	はりはり漬け 根菜の利休汁	豚こま、木綿豆腐、白みそ	★飲用牛乳、 刻み昆布	精白米、粒麦、しらたき、さとう、板こんにゃく	サラダ油、ごま（ねり）	にんじん、こまつな	玉葱、だけのご水煮、ぶなしめじ、切干しだいこん、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ	742 kcal 29.8 g	丼（平皿） 漬け（小碗） 汁（大碗）
23木	ごまじゃこごはん	○	干草焼き からしあえ 大根の味噌汁	★たまご、まぐろ缶、油揚げ、白みそ、赤みそ	ちりめんじゃこ、★飲用牛乳、脱脂粉乳、煮干し	精白米、粒麦、さとう	白ごま（いり）、サラダ油	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、だいこん	724 kcal 32.7 g	ごはん（大碗） 焼き・和え物（平皿） 汁（小碗）
24金	坦々丼	○	豆腐スープ ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉、大豆、赤みそ、豚こま、木綿豆腐	★飲用牛乳、 ヨーグルト	精白米、粒麦、緑豆はるさめ、さとう、でん粉	白すりごま、サラダ油、ごま油、ごま（ねり）	にんじん、赤パプリカ、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、だけのご水煮、干し椎茸、もやし、パナマ、ブルーベリー	795 kcal 29.2 g	丼（平皿） 汁（大碗） ヨーグルト（小碗）
25土	【食糧コンクール】 チリビーンズライス	○	手作り福神漬け バナナ 菊花みかん	豚ひき肉、大豆	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう	バター、サラダ油	にんじん、トマトジュース	玉葱、エリンギ、にんにく、しょうが、セロリ、だいこん、れんこん、きゅうり、バナナ、みかん	835 kcal 28.0 g	ライス（平皿）
28火	家常豆腐丼	○	白菜とわかめのスープ クレープゼリー	豚こま、生揚げ、赤みそ、鶏こま	★飲用牛乳、 わかめ、粉寒天	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	サラダ油、ごま油、白ごま（いり）	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、だけのご水煮、玉葱、キャベツ、ねぎはくさい、ぶどうジュース	771 kcal 30.4 g	丼（平皿） スープ（大碗） ゼリー（小碗）
29水	麦ごはん 季節の食材 柿	○	かつおの甘酢がらめ 五目豆 野菜のすまし汁 柿	かつお、大豆、さつま揚げ、木綿豆腐	★飲用牛乳、 わかめ	精白米、粒麦、でん粉、さとう	サラダ油	にんじん、こまつな	ごぼう、えだまめ、だいこん、柿	723 kcal 35.9 g	ごはん（大碗） 魚・豆・柿（平皿） 汁（小碗）
30木	ガーリックパン	○	ツナサラダ 秋のシチュー	まぐろ缶、ベーコン、鶏こま、あさり	★飲用牛乳、 牛乳・調理用、脱脂粉乳	★ソトワラパン、さとう、さつまいも、★小麦粉	バター、サラダ油	にんじん、こまつな	にんにく、キャベツ、きゅうり、玉葱、セロリ、まいだけ、ほんしめじ	709 kcal 27.6 g	パン（平皿） サラダ（小碗） シチュー（大碗）
31金	ごぼうのピラフ	○	パターポテトの変わりソース ABCトマトスープ	鶏こま、豚レバー、赤みそ、ベーコン	★飲用牛乳、 牛乳・調理用	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さとう、★マカロニ	サラダ油、バター、油、白すりごま	にんじん、赤パプリカ、トマト缶	ごぼう、玉葱、黄パプリカ、しょうが、セロリ、ぶなしめじ	722 kcal 27.4 g	ピラフ（平皿） レバー（小碗） スープ（大碗）