



10月給食献立表



令和8年 9月30日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
2 金	○	ごはん のりとあさりの佃煮 いかの香味焼き 豚肉の野菜炒め さつま汁 柿	あさり 大豆 いか みそ 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 三温糖 さつま芋	油 ごま油 にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	707 kcal 38.3 g 17.1 g 2.4 g		
5 月	○	ごはん 手作りのなめたけ 鶏肉の山賊焼き 白菜のごま酢和え 大平汁	みそ 鶏肉 竹輪 豆腐	米 麦 三温糖 さとう でんぶん 里芋	油 ごま油 にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 大根 えのきたけ	707 kcal 29.0 g 24.1 g 2.3 g		
6 火	○	ハムとさつま芋のピラフ レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ みかん	豚肉 ハム 豚レバー ベーコン レンス豆 えび 豆腐	牛乳 粉チーズ 生クリーム	米 麦 さつま芋 でんぶん 三温糖 小麦粉	油 オリーブ油 にんじん パセリ かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン エリンギ みかん	752 kcal 29.9 g 23.9 g 2.5 g	
7 水	○	鶏肉の南蛮カレーうどん じゃがいものから揚げ キャベツと小松菜の和え物	鶏肉 なと 油揚げ ベーコン 大豆 きわかめ	牛乳 青のり	でんぶん 冷凍うどん もち さとう じゃがいも	油 ごま油 にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ 干し椎茸 切干大根 キャベツ	710 kcal 27.1 g 21.6 g 2.8 g	
8 木	○	三色丼 大学芋 なめこのみそ汁	豚肉 凍り豆腐 たまご 生揚げ みそ わかめ	牛乳	米 麦 三温糖 でんぶん さつま芋 中ぎら糖 水あめ	油 ごま油 にんじん 小松菜 しょうが もやし 玉ねぎ 大根 なめこ	803 kcal 29.1 g 24.3 g 2.5 g	
9 金	○	手作りブルーベリーロールパン キャベツとソーセージのスープ 豚肉のセサミサラダ バナナ 牛乳	豆腐 鶏肉 ウインナー レンス豆 豚肉 わかめ	牛乳	強力粉 さとう グラニュー糖 じゃがいも	油 ごま油 にんじん ブロッコリー ブルーベリージャム もやし バナナ 玉ねぎ かぶ キャベツ にんにく きゅうり	784 kcal 32.0 g 23.0 g 1.9 g	
13 火	○	五穀ごはん 揚げ大豆のごまからめ さばのカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆 さば 豚肉 みそ きわかめ たまご	牛乳	米 雑穀 でんぶん 三温糖 水あめ こんにゃく	油 ごま油 にんじん 小松菜 しょうが だしの ねぎ にんにく れんこん ごぼう 大根	796 kcal 38.1 g 28.0 g 2.6 g	
14 水	○	吹き寄せごはん 揚げ大豆の肉みそあんかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん	油揚げ 豆腐 鶏肉 みそ かつお節 豚肉	牛乳	米 麦 さつま芋 三温糖 でんぶん こんにゃく じゃがいも	油 ごま油 にんじん にら さやいんげん 小松菜 干し椎茸 大根 しめじ きゅうり れんこん 白菜 しょうが みかん キャベツ	772 kcal 30.0 g 25.7 g 3.2 g	
15 木	○	ごはん えび入りたまご焼き 五目きんぴら 根菜とほうれん草のすまし汁	豚肉 豆腐 えび たまご さつま揚げ 鶏肉	牛乳	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく 里芋	油 にんじん さやいんげん とうがらし ほうれん草	干し椎茸 ねぎ ごぼう だけの れんこん 大根	713 kcal 33.5 g 21.0 g 2.9 g
16 金		久遠祭 ※給食はありません						
19 月	○	ハッシュドボーラライス バリバリ海藻サラダ ABCスープ	豚肉 大豆 豆腐 ベーコン 豆腐 わかめ 鶏肉	牛乳 赤とさかのり 青とさかのり	米 麦 三温糖 米粉 さとう ウィンタンの皮 マカロニ	油 ごま油 トマト缶 にんじん パセリ 玉葱 セロリ しょうが きゅうり もやし 大根 グリーンピース マッシュルーム	757 kcal 24.9 g 24.8 g 3.1 g	

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
20 火	○	木の葉丼 小あじのねぎソースがけ 味噌けんちん汁	油揚げ かまぼこ たまご 豆腐 みそ	牛乳 豆あじ	米 麦 でんぶん 三温糖 こんにゃく	にんじん 葉ねぎ 小松菜 玉ねぎ しょうが 大根 しめじ	817 kcal 37.5 g 32.6 g 2.9 g	
21 水	○	ヨーグルトトースト ブロックビーンズ ブロックリーとベーコンのサラダ りんご	豆腐 大豆 牛乳 ヨーグルト	胚芽食パン さとう じゃがいも 三温糖 米粉	油 にんじん トマト(缶) ハセリ ブロックリー	玉葱 キャベツ きゅうり コーン りんご	751 kcal 34.1 g 29.3 g 2.8 g	
22 木	○	ごはん わかめそぼろ きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏肉 わかめ 豚肉 生揚げ	牛乳 きびなご	米 麦 三温糖 でんぶん しらたき	にんじん 小松菜 しょうが 切干大根 大根 キャベツ もやし きゅうり えのきたけ	769 kcal 32.4 g 24.6 g 2.8 g	
23 金	○	栗ごはん 鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん	ます みそ かつお節 豚肉 油揚げ	牛乳	米 もろ米 三温糖 こんにゃく 里芋 でんぶん あらね蒭	にんじん 小松菜 水菜 キャベツ みかん もやし 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ	750 kcal 32.7 g 21.9 g 2.4 g	
26 月	○	ごはん 手作りのりこましおふりかけ ホキの豆乳/バター醤油かけ 鶏肉のさざれ焼き 小松菜とハムの和え物 豚汁 柿	かつお節 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ ホキ 豆乳/バター ハム ツナ	牛乳 きざみのり	米 麦 でんぶん さとう こんにゃく	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 大根 ごぼう 柿	738 kcal 36.2 g 24.4 g 3.0 g	
27 火	○	手作りアップルパン 豚肉とかぼちゃのシチュー ポテのオニオンドレッシングサラダ	豚肉 白いんげん豆 豆腐	牛乳 生クリーム	強力粉 さとう グラニュー糖 フリッツ 三温糖 米粉 じゃがいも	油 ごま油 にんじん かぼちゃ 小松菜 ブロッコリー	りんご りんご ジャム 玉ねぎ コーン クリーム マッシュルーム	805 kcal 29.0 g 28.4 g 1.8 g
28 水	○	麻婆焼きそば わかめの中華和え フルーツヨーグルト	豚肉 わかめ 豚レバー 豆腐 みそ 豆腐 ごぼう たまご	牛乳 糸寒天 ヨーグルト	蒸し中華麺 でんぶん さとう タビオカ	にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 エリンギ グリーンピース	729 kcal 32.1 g 27.7 g 2.4 g	
29 木	○	わかめごはん ちくわの二色揚げ 白菜のしょうが昆布漬け 小松菜とじゃがいものみそ汁 ぶどう	竹輪 ハム 豆腐 みそ	牛乳 わかめ 青のり 塩昆布	米 麦 でんぶん さとう じゃがいも タビオカ でんぶん	にんじん 小松菜 白菜 きゅうり しょうが 玉ねぎ ねぎ 巨峰	718 kcal 26.9 g 16.5 g 3.1 g	
30 金	○	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリあさりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	さんま あさり 鶏肉 みそ	牛乳 昆布	米 麦 三温糖 でんぶん こんにゃく	にんじん 水菜 にんにく しょうが キャベツ もやし りんご ごぼう 大根	763 kcal 30.9 g 27.0 g 2.5 g	

食べ物の もったいない を減らそう!

1

協力して準備をし、
食べる時間を確保

2

自分が食べ切れる
量に調整する

3

食べ残しのないように、
きれいに食べる

国では、10月を「食ロス
削減月間」、10月30日を
「食ロス削減の日」と定め

今月の栄養目標

感謝して食事をしましょう

※牛乳は毎日つきます。
※食材料の都合等により献立を変更することがあります。
ご了承ください。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べている時も時間を意識しましょう

体に必要な量を知ること大切です

「お血ピカピカ」を目指しましょう

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスを、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスを減らすことは地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減ら