



# 令和7年度 10月 献立表

令和 7年 9月30日  
江戸川区立鹿本中学校  
校長 松山 浩行  
栄養士 西原 美和

| 日   | 主食                         | 牛乳 | おかず  | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|----------------------------|----|--|--|---|---|---------------------------------------|
| 2木  | ハムとさつまいものピラフ               | ○  | レバーのケチャップソース<br>コールスロー<br>えび入りミルクスープ<br>花みかん           | 豚ひき肉,ボンレスハム,★ <b>飲用牛乳</b> ,豚レバー,ベーコン,レンズまめ,★ <b>むきえび</b> ,牛乳,豆乳,粉チーズ,生クリーム       | オリーブ油,精白米,粒麦,さつまいも,でん粉,油,キビ砂糖,小麦粉                                 | にんじん,玉葱,パセリ,しょうが,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,エリンギ,西洋かぼちゃ,こまつな,みかん                  | 767 kcal<br>32.3 g<br>24.2 g<br>2.6 g |
| 3金  | 宮崎郷土料理<br>ごはん              | ○  | チキン南蛮<br>小松菜のお浸し<br>冷や汁                                | ★ <b>飲用牛乳</b> ,鶏肉むね,★ <b>たまご</b> ,★ <b>ちりめんじゃこ</b> ,粉かつお,まあじ,木綿豆腐,白みそ            | 精白米,押麦,小麦粉,でん粉,油,キビ砂糖,マヨネーズ(卵無),ごま油,白ごま,すりごま                      | 玉葱,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,みょうが,しそ葉                                     | 826 kcal<br>38.6 g<br>31.8 g<br>3.3 g |
| 6月  | 中秋の名月献立<br>秋の恵みのちらし寿司      | ○  | 鶏の照り焼き<br>けんちん汁<br>みたらし団子                              | ★ <b>たまご</b> ,きざみり,★ <b>飲用牛乳</b> ,若鶏肉,モモ,豚小間,木綿豆腐,絹ごし豆腐                          | 精白米,粒麦,キビ砂糖,油,板こんにやく,さといも,白玉粉,でん粉                                 | かんぴょう,干し椎茸,にんじん,れんこん,まいたけ,ぶなしめじ,さやえんどう,しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな            | 785 kcal<br>28.9 g<br>21.0 g<br>3.1 g |
| 7火  | ごはん                        | ○  | 厚揚げと豚肉の味噌炒め<br>かぼちゃの甘煮<br>かき玉汁<br>柿                    | ★ <b>飲用牛乳</b> ,豚モモ,生揚げ,赤みそ,鶏こま,★ <b>たまご</b>                                      | 精白米,押麦,キビ砂糖,でん粉   | しょうが,なす,キャベツ,にんじん,干し椎茸,西洋かぼちゃ,玉葱,にら,柿                                   | 797 kcal<br>34.9 g<br>22.6 g<br>2.8 g |
| 8水  | 世界の料理 フィリピン<br>ごはん         | ○  | アフリタダ(豚肉のトマト煮込み)<br>ニラガ(牛肉と野菜のスープ)<br>バナナ・トロン(バナナ春巻)   | 鶏こま,★ <b>飲用牛乳</b> ,牛こま   | 精白米,押麦,じゃがいも,黒砂糖,春巻きの皮,でん粉,油                                      | 玉葱,黄パプリカ,グリーンピース,にんにく,トマト,しょうが,キャベツ,チンゲンツアイ,バナナ                         | 795 kcal<br>26.6 g<br>25.7 g<br>3.2 g |
| 9木  | 三色丼                        | ○  | 大学芋<br>なめこと白菜のみそ汁                                      | 豚ひき肉,凍り豆腐,★ <b>たまご</b> ,★ <b>飲用牛乳</b> ,生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ                           | 精白米,粒麦,油,キビ砂糖,でん粉,さつまいも,油,中ざら糖,水あめ,黒こま                            | しょうが,こまつな,もやし,玉葱,にんじん,だいこん,はくさい,なめこ                                     | 816 kcal<br>29.5 g<br>25.0 g<br>2.4 g |
| 10金 | 10月10日<br>ツナフランス<br>目の愛護デー | ○  | じゃが芋とベーコンのトマトスープ<br>アーモンドと豆のサラダ<br>レアチーズ寒天 ブルーベリーソース   | まぐろ缶詰,ピザチーズ,★ <b>飲用牛乳</b> ,ベーコン,粉チーズ,大豆,ヨーグルト,クリームチーズ,牛乳,粉寒天                     | ソフトフランスパン,マヨネーズ(卵無),じゃがいも,バター,マカロニ,★ <b>アーモンド</b> ,オリーブ油,キビ砂糖,さとう | ホールコーン,玉葱,にんじん,セロリー,にんにく,トマト,ホールコーン,パセリ,えだまめ,きゅうり,キャベツ,レモン,ブルーベリー(ジャム)  | 787 kcal<br>28.2 g<br>37.6 g<br>3.1 g |
| 14火 | 五穀ごはん<br>揚げ大豆のごまがらめ        | ○  | 鯖のカレー醤油焼き<br>ごぼうとれんこんのみそ炒め<br>千切り野菜のかきたま汁              | 大豆,★ <b>飲用牛乳</b> ,サバ,豚肉,赤みそ,荳わかめ,★ <b>たまご</b>                                    | 精白米,雑穀(五穀),でん粉,油,キビ砂糖,水あめ,白ごま,ごま油,つきこんにやく                         | しょうが,ねぎ,にんにく,にんじん,れんこん,ごぼう,だいこん,はくさい,たけのこ,えのきたけ,こまつな                    | 770 kcal<br>37.4 g<br>26.4 g<br>2.0 g |
| 15水 | 世界の料理 ALT献立<br>ハンバーガー      | ○  | サーモンチャウダー<br>フライドポテト                                   | 豚挽肉,大豆,おから,★ <b>たまご</b> ,ピザチーズ,★ <b>飲用牛乳</b> ,牛乳,豆乳,脱脂粉乳,サケ,あさり,ひよこまめ,レンズまめ,粉チーズ | パン,バター,油,生パン粉,油,三温糖,じゃがいも,無塩バター,小麦粉                               | 玉葱,キャベツ,トマト,にんじん,エリンギ   | 867 kcal<br>44.8 g<br>38.9 g<br>3.3 g |
| 16木 | 吹き寄せごはん                    | ○  | 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ<br>かぼちゃ白玉団子汁<br>花みかん                    | 油揚げ,★ <b>飲用牛乳</b> ,木綿豆腐・押し,豚肉,★ <b>たまご</b> ,鶏こま,絹ごし豆腐                            | 精白米,粒麦,油,さつまいも,キビ砂糖,白ごま,でん粉,小麦粉,油,白玉粉                             | にんじん,干し椎茸,ぶなしめじ,まいたけ,れんこん,さやいんげん,玉葱,たけのこ,菜ねぎ,だいこん,えのきたけ,西洋かぼちゃ,こまつな,みかん | 778 kcal<br>30.1 g<br>24.6 g<br>2.4 g |
| 17金 | ごはん                        | ○  | 秋刀魚の松前煮<br>カリカリあさりとキャベツのごま和え<br>具沢山みそ汁<br>りんご          | ★ <b>飲用牛乳</b> ,さんま,こんぶ,あさり,鶏こま,赤みそ,白みそ   | 精白米,粒麦,キビ砂糖,でん粉,白すりごま,白ごま,油,板こんにやく                                | にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし,こまつな,しょうが,ごぼう,だいこん,はくさい,ぶなしめじ,ねぎ,きょうな,りんご       | 805 kcal<br>33.7 g<br>30.8 g<br>2.6 g |
| 20月 | じゃこトースト                    | ○  | ハッシュドポーク<br>海藻サラダ<br>バナナ                               | ★ <b>しらす</b> 干し,あおさ,★ <b>飲用牛乳</b> ,ベーコン,豚こま,レンズまめ,生クリーム,わかめ                      | 食パン,バター,油,キビ砂糖,小麦粉,白ごま,ごま油  | パセリ,にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,玉葱,こまつな,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,バナナ                   | 704 kcal<br>23.8 g<br>29.0 g<br>3.5 g |
| 21火 | ごはん<br>わかめそばろ              | ○  | きびごのから揚げ<br>ハリハリ和え<br>生揚げの甘辛煮                          | 鶏ひき肉,冷凍わかめ,★ <b>飲用牛乳</b> ,★ <b>きびご</b> ,豚こま,生揚げ                                  | 精白米,粒麦,ごま油,キビ砂糖,小麦粉,でん粉,白ごま,油,しらたき                                | しょうが,切干しだいこん,キャベツ,もやし,にんじん,きゅうり,はくさい,玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな                   | 772 kcal<br>33.0 g<br>24.4 g<br>2.8 g |
| 22水 | SDGs<br>高野豆腐の<br>米粉ドライカレー  | ○  | 揚げじゃが入りサラダ<br>りんご寒天                                    | 豚ひき肉,凍り豆腐,レンズまめ,★ <b>飲用牛乳</b> ,粉寒天   | 精白米,粒麦,米粉,じゃがいも,油,キビ砂糖  | にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,ピーマン,キャベツ,こまつな,りんごジュース,りんご                            | 762 kcal<br>26.9 g<br>22.7 g<br>2.4 g |
| 23木 | 五目あんかけ焼きそば                 | ○  | 砂肝のから揚げ<br>にらたまスープ                                     | 豚ばら,イカ,★ <b>むきエビ</b> ,あさり,★ <b>飲用牛乳</b> ,砂肝,豚レバー 一口大,木綿豆腐,★ <b>たまご</b> ,冷凍わかめ    | 蒸し中華めん,油,キビ砂糖,でん粉,ごま油,小麦粉,白すりごま,油,じゃがいも,白ごま                       | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,はくさい,ねぎ,こまつな,にら                             | 796 kcal<br>43.6 g<br>29.1 g<br>3.3 g |
| 24金 | 栗ごはん                       | ○  | 鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ<br>キャベツと小松菜のお浸し<br>のっぺい汁<br>花みかん        | ★ <b>飲用牛乳</b> ,サケ,米みそ,かつお節 おかか,豚こま,油揚げ   | 精白米,もち米,生むき栗,キビ砂糖,黒ごま,油,板こんにやく,さといも,でん粉,あられ麩                      | キャベツ,もやし,にんじん,こまつな,干し椎茸,ごぼう,だいこん,ねぎ,きょうな,みかん                            | 755 kcal<br>33.0 g<br>22.0 g<br>2.4 g |
| 28火 | ご飯                         | ○  | 豚肉の生姜焼き<br>野菜の辛し和え<br>秋の香りの味噌汁<br>柿                    | ★ <b>飲用牛乳</b> ,豚ロース,くさわかめ,鶏こま,赤みそ  | 精白米,押麦,油,キビ砂糖,白ごま,さつまいも   | しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,ほんしめじ,ねぎ,柿   | 727 kcal<br>31.8 g<br>19.5 g<br>3.2 g |
| 29水 | ヨーグルトトースト                  | ○  | ポークビーンズ<br>ブロッコリーとベーコンのサラダ<br>りんご                      | ヨーグルト,牛乳・調理用,豆乳,★ <b>たまご</b> ,★ <b>飲用牛乳</b> ,大豆,豚こま,あさり,ベーコン                     | 食パン,キビ砂糖,バター,油,じゃがいも,キビ砂糖,小麦粉                                     | 玉葱,にんじん,トマト,パセリ,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,ホールコーン,りんご                             | 788 kcal<br>36.5 g<br>30.0 g<br>3.0 g |
| 30木 | 世界の料理 韓国<br>ごはん            | ○  | 焼きししゃものコチュジャンダレかけ<br>もやしのごまだれ和え<br>トック入りキムチスープ<br>花みかん | ★ <b>飲用牛乳</b> ,★ <b>ししゃも</b> ,鶏肉,豚小間   | 精白米,粒麦,小麦粉,ごま油,キビ砂糖,白ごま,ごま,油,じゃがいも,トック                            | にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸,玉葱,こまつな,はくさい(キムチ),みかん                   | 755 kcal<br>29.3 g<br>22.4 g<br>2.7 g |
| 31金 | スパゲッティミートソース               | ○  | アーモンド入りカントリーサラダ<br>パンブキンケーキ                            | 豚挽肉,大豆,★ <b>飲用牛乳</b> ,★ <b>たまご</b> ,牛乳   | スパゲッティ,オリーブ油,油,キビ砂糖,★ <b>アーモンド・スライス</b> ,小麦粉,無塩バター,粉糖             | しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,トマト,マッシュルーム,だいこん,キャベツ,きゅうり,レモン,西洋かぼちゃ                 | 787 kcal<br>28.7 g<br>30.7 g<br>2.5 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。



第1問 柿には「渋柿(しぶがき)」という、そのまま食べると渋くて食べられない柿があります。この柿を美味しく食べるにはどうしたらいいでしょうか?

答え・渋い柿は2~3週間干すと甘くなります。このように干した柿を「干し柿(ほしがき)」と呼びます。その他にりんごと一緒にビニール袋に密閉しておくとし、りんごから出るガスで柿の渋が抜け出て甘くなることもあります。

第2問 秋になると綺麗な黄色に染まるイチョウですが、この中でイチョウの木にできる実の名前はどれでしょうか?

答え・イチョウの木にできる実の名前は「銀杏(ぎんなん)」です。ぎんなんはにおいが強いのですが、焼いたり乾燥させたりして調理するとにおいが少なくなり、おいしく食べることができます。



