



令和8年 10月 献立表

令和 8年 9月30日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 増田 絵莉菜

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 脂質 食塩相当量
2 金	ハッシュドポークライス	○	キャベツサラダ サイダーフルーツポンチ	◎豚こま, レンズまめ, 粉チーズ, 生クリーム, ★飲用牛乳, まぐろ缶詰	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, 小麦粉, さとう	玉葱, しょうが, にんにく, セロリー, マッシュルーム, ホールトマト, キャベツ, にんじん, ホールコーン, こまつな, みかん缶, バイン缶, パナナ	815 kcal 29.1 g 23.3 g 1.9 g
5 月	ごはん	○	キャベツ卵焼き ちくわと小松菜の和え物 里芋のみそ汁 2種のぶどう	★飲用牛乳, ◎豚ひき肉, ★さくらえび, ★たまご, おかか, あおのり, 焼き竹輪, ★生揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, ノンエッグマヨネーズ, ごま油, さといも, こんにゃく	キャベツ, 甘酢しょうが, もやし, こまつな, にんじん, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 巨峰, シヤインマスカット	761 kcal 32.3 g 25.6 g 2.6 g
6 火	さつまいものピラフ	○	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	鶏ひき肉, ★飲用牛乳, ◎豚レバー, レンズまめ, ★むきエビ, 牛乳・調理用, ★豆乳, 粉チーズ, 生クリーム	オリーブ油, サラダ油, 精白米, 粒麦, さつまいも, でん粉, 油, きび糖, 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	748 kcal 30.1 g 23.5 g 2.1 g
7 水	八宝麺	○	わかめと大根のサラダ 開口笑 	なると, ◎豚こま, ★イカ, あさり, ★飲用牛乳, 冷凍わかめ, 冷凍茎わかめ, まぐろ缶詰, ★たまご	サラダ油, 蒸し中華めん, さとう, でん粉, ごま油, きび糖, 小麦粉, バター, 白ごま, 油	にんにく, しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, はくさい, ねぎ, こまつな, だいこん, きゅうり, ホールコーン	731 kcal 32.8 g 29.3 g 3.0 g
8 木	★埼玉県郷土料理 かてめし	○	さわらのピリ辛ねぎだれ焼き みそポテト 呉汁 柿	鶏こま, ★油揚げ, ★凍り豆腐, 細切りこんぶ, ★飲用牛乳, さわら, 白みそ, ★木綿豆腐, ★豆乳, ★大豆	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, じゃがいも, 油, さとう, 板こんにゃく	ごぼう, にんじん, さやいんげん, しょうが, ねぎ, だいこん, ぶなしめじ, こまつな, 柿	784 kcal 36.3 g 23.7 g 3.0 g
9 金	ごはん わかめそばろ	○	きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏ひき肉, 冷凍わかめ, ★飲用牛乳, きびなご, ◎豚こま, ★生揚げ	精白米, 粒麦, ごま油, 三温糖, 小麦粉, でん粉, 白ごま, 油, しらたき	しょうが, 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	775 kcal 33.4 g 24.6 g 2.8 g
10 土	ツナトースト1/2 ブルーベリートースト1/2	○	クラムチャウダー 豆サラダ 	まぐろ缶詰, ピザチーズ, ★飲用牛乳, ◎ベーコン, あさり, 牛乳, ★豆乳, ★大豆	パン, ノンエッグマヨネーズ, 食パン, サラダ油, じゃがいも, 米粉, オリーブ油, きび糖	ホールコーン, 玉葱, パセリ, ブルーベリージャム, セロリー, にんじん, ★えだまめ, きゅうり, キャベツ	744 kcal 30.5 g 34.3 g 2.8 g
14 水	吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の肉みそあんかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん	★油揚げ, ★飲用牛乳, ★木綿豆腐, 鶏ひき肉, 赤みそ, おかか, ◎豚こま	精白米, 粒麦, サラダ油, さつまいも, きび糖, 白ごま, でん粉, 小麦粉, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, れんこん, さやいんげん, しょうが, 玉葱, たけのこ, なら, キャベツ, きゅうり, こまつな, だいこん, はくさい, ねぎ, みかん	776 kcal 30.4 g 25.1 g 3.2 g
15 木	☆ローリングストック給食 焼きおにぎり(みそ, ごま) 	○	ししゃもの香味だれ 小松菜とツナの磯和え 肉じゃが	赤みそ, ★飲用牛乳, ししゃも, まぐろ缶詰, きざみのり, ◎豚こま	精白米, 粒麦, 黒ごま, でん粉, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま, きび糖, サラダ油, しらたき, じゃがいも	しょうが, ねぎ, なら, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 玉葱, さやいんげん	743 kcal 32.5 g 20.6 g 3.0 g
16 金	ヨーグルトトースト	○	ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご	ヨーグルト, 牛乳・調理用, ★豆乳, ★たまご, ★飲用牛乳, ★大豆, ◎豚こま, あさり, ◎ベーコン	胚芽食パン, さとう, バター, サラダ油, じゃがいも, きび糖, 小麦粉	玉葱, にんじん, ホールトマト, 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	781 kcal 34.5 g 30.2 g 2.8 g
19 月	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	◎豚ひき肉, ★凍り豆腐, ★たまご, ★飲用牛乳, ★生揚げ, 赤みそ, 白みそ, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, サラダ油, きび糖, でん粉, さつまいも, 油, 中ざら糖, 水あめ, 黒ごま	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	819 kcal 30.5 g 25.6 g 2.5 g
20 火	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ オレンジ	★飲用牛乳, 鶏肉むね, ◎豚こま, ★絹ごし豆腐, 冷凍わかめ	精白米, 粒麦, でん粉, 米粉, 油, さとう, 白ごま, サラダ油, ごま油, トック	にんにく, きゅうり, ホールコーン, もやし, こまつな, しょうが, にんじん, だいこん, なら, ねぎ, えのきたけ, オレンジ	755 kcal 32.8 g 22.6 g 2.5 g
21 水	五穀ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	鯖のカレー醤油焼き 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, ★飲用牛乳, サバ, ◎豚せん切り, 赤みそ, 冷凍茎わかめ, ★たまご	精白米, 雑穀, でん粉, 油, きび糖, 水あめ, 白ごま, ごま油, つきこんにゃく	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	783 kcal 37.0 g 27.3 g 2.0 g
22 木	★世界の料理カナダ メープルトースト パンの耳ラスク(紫いも)	○	ブーティン ブロッコリーサラダ サーモンの豆乳チャウダー	★飲用牛乳, ◎ベーコン, サケ, あさり, 白いんげん豆, 牛乳, ★豆乳	食パン, 無塩バター, メープルシロップ, じゃがいも, 油, 小麦粉, バター, サラダ油, きび糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー, 玉葱, にんにく, エリンギ, ホールコーン, パセリ	781 kcal 31.1 g 34.6 g 2.5 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	★飲用牛乳, サケ, 米みそ, おかか, ◎豚こま, ★油揚げ	精白米, もち米, 生むき栗, きび糖, 黒ごま, サラダ油, 板こんにゃく, 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	746 kcal 32.5 g 21.3 g 2.4 g
24 土	やきとり丼 	○	バナナ	鶏肉, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油, さとう, でん粉	玉葱, ねぎ, しょうが, こまつな, パナナ	732 kcal 26.4 g 19.6 g 1.4 g
27 火	ごはん	○	かつおクロッケ 土佐漬け 田舎汁 柿 	★飲用牛乳, ★大豆, かつお, ★たまご, おかか, ★木綿豆腐, ★油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, じゃがいも, サラダ油, 小麦粉, 乾パン粉, 油, 白ごま	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, しょうが, レモン, ごぼう, だいこん, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな, 柿	790 kcal 31.9 g 20.9 g 2.1 g
28 水	2色揚げパン(ごまきなこ・抹茶)	○	肉団子中華スープ じゃこサラダ オレンジ	★きな粉, 全粉乳, ★飲用牛乳, ◎豚挽肉, ★木綿豆腐, ★たまご, ちりめんじゃこ, 冷凍わかめ	パン, 油, 黒すりごま, さとう, 乾パン粉, ごま油, きび糖, サラダ油, 白ごま	干し椎茸, たけのこ, えのきたけ, にんじん, 玉葱, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, オレンジ	748 kcal 31.3 g 37.7 g 3.2 g
29 木	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリあざりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	★飲用牛乳, さんま, こんぶ, あさり, 鶏こま, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, きび糖, でん粉, 油, 白すりごま, 白ごま, サラダ油, こんにゃく	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	764 kcal 31.4 g 27.1 g 2.5 g
30 金	スパゲッティミートソース 	○	ポテトサラダ 南瓜ケーキ	◎豚挽肉, ★大豆, 粉チーズ, ★飲用牛乳, ★たまご, ★豆乳	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, きび糖, じゃがいも, さとう, 小麦粉, バター, 粉糖	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, きゅうり, ホールコーン, かぼちゃ	825 kcal 31.2 g 28.6 g 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。

※今月の平均栄養価 エネルギー 770kcal たんぱく質 31.9g 食塩相当量 2.5g