



10月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2金	【豆腐の日】 さんまの蒲揚げ丼	○	炒り豆腐 キャベツのキツネごま和え シャインマスカット	さんま、★豚肉、木綿豆腐、 油揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、★油(揚げ油)、 砂糖、サラダ油(大豆)、 ★ごま、ごま油	こまつな、しょうが、玉葱、にんじん、 黒きくらげ、★たけのこ、キャベツ、 きゅうり、もやし、シャインマスカット	857 kcal 36.3 g 36.2 g 2.4 g
5月	かやくごはん	○	ししゃもごま茶揚げ 野菜のわさび和え おさく 白玉水ようかん	粉寒天、油揚げ、★ししゃも、 ★焼き竹輪、油揚げ、 あずき(こし)、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 しらたき、砂糖、小麦粉、★ごま、 ★油(揚げ油)、板こんにゃく、 さといも、白玉団子	ごぼう、にんじん、干し椎茸、 グリーンピース、キャベツ、もやし、 きゅうり、こまつな、だいこん、ねぎ	695 kcal 30.2 g 19.6 g 3.5 g
6火	おさつトースト	○	ツナエッグサラダ アックパツツァ風スープ 柿	★牛乳・調理用、★生クリーム、 ★たまご、ツナ、ひよこめめ、 ★ベーコン、たら、★イカ、 ★むきエビ、★飲用牛乳	★食パン、さつまいも、砂糖、水あめ、 ★バター、★ごま、サラダ油(大豆)、 じゃがいも、シエルマカロニ	にんにく、キャベツ、にんじん、 きゅうり、玉葱、セロリー、 トマト缶詰、柿	691 kcal 24.4 g 20.7 g 2.6 g
7水	もち麦ごはん	○	魚の唐揚げ大根おろし和え 和風わかめサラダ すいとん汁	まだら、★ロースハム、わかめ、 ★鶏肉、油揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、でん粉、 ★油(揚げ油)、砂糖、 サラダ油(大豆)、 じゃがいも、小麦粉	しょうが、だいこん、にんじん、 キャベツ、こまつな、はくさい、 もやし、ごぼう、ねぎ	713 kcal 30.9 g 18.6 g 2.8 g
8木	鶏と卵のクッパ	○	大きな揚げ餃子 イカと野菜のごま酢あえ	★鶏肉、わかめ、★たまご、 ★豚肉、荳わかめ、★イカ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、ごま油、 小麦粉、★餃子の皮、 ★油(揚げ油)、砂糖、★ごま	にんじん、★たけのこ、ねぎ、 こまつな、キャベツ、にら、にんにく、 しょうが、もやし、きゅうり	709 kcal 28.0 g 22.9 g 2.6 g
9金	もち麦ごはん	○	コロッケ 小松菜と荳わかめのごまあえ 大根となめこの味噌汁	★鶏肉、★たまご、★ロースハム、 荳わかめ、みそ、わかめ、 生揚げ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 サラダ油(大豆)、じゃがいも、 小麦粉、生パン粉、乾パン粉、 ★油(揚げ油)、ごま油、★ごま、砂糖	玉葱、にんじん、もやし、こまつな、 キャベツ、だいこん、なめこ、ねぎ	816 kcal 28.0 g 29.1 g 2.8 g
13火	【さつまいもの日】 ポークトマトソースパスタ	○	イタリアンサラダ いがぐりポテト	★豚肉、ツナ、★たまご、★飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油(大豆)、砂糖、さつまいも、 でん粉、小麦粉、★バター、 ★そうめん、★油(揚げ油)	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、 しめじ、エリンギ、トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、こまつな、 黄パプリカ、赤パプリカ	779 kcal 29.6 g 26.1 g 2.2 g
14水	もち麦ごはん	○	レバーとじゃが芋のカレー風味 もやしの和風ごま和え わかめと大根のすまし汁	★豚肉、荳わかめ、油揚げ、わかめ、 木綿豆腐、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、★油(揚げ油)、 でん粉、じゃがいも、砂糖、 サラダ油(大豆)、★ごま、ごま油	にんにく、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	722 kcal 28.8 g 20.1 g 2.4 g
15木	【よつばの共通献立 カナダの料理】 メープルトースト	○	サーモンチャウダー ハムとキャベツのサラダ バナナ	★鶏肉、白いんげん豆、サケ、 ★牛乳・調理用、豆乳、★チーズ、 ★生クリーム、★ロースハム、 ★飲用牛乳	★食パン、★バター、砂糖、 メープルシロップ、 サラダ油(大豆)、じゃがいも、 コーンスターチ、サラダ油(大豆)	セロリー、にんじん、玉葱、 マッシュルーム、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ホーローン(缶)、こまつな、 バナナ、★レモン汁	702 kcal 20.7 g 25.4 g 2.4 g
16金	もち麦ごはん	○	かつおとポテトのごまがらめ 小松菜とキャベツの磯和え 里芋と大根のみそ汁	かつお、ツナ、おかか、きざみのり、 生揚げ、みそ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、でん粉、 じゃがいも、★油(揚げ油)、 ★ごま、砂糖、さといも	しょうが、にんにく、にんじん、 こまつな、キャベツ、もやし、 えのきたけ、だいこん、 ぶなしめじ、ねぎ	729 kcal 32.9 g 22.0 g 2.2 g
19月	もち麦ごはん	○	のり塩じゃが大豆ふりかけ 揚げ豆腐 油揚げと白菜のおかか和え かぶとえのきのすまし汁	大豆、あおのり、木綿豆腐、★鶏肉、 ★たまご、油揚げ、粉かつお、 わかめ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、★油(揚げ油)、 じゃがいも、でん粉、 サラダ油(大豆)、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、 はくさい、かぶ、えのきたけ	766 kcal 35.9 g 25.0 g 2.5 g
20火	しらすチーズトースト	○	フレンチポテトサラダ キャロットポタージュ 梨	しらす干し、あおのり、★チーズ、 ツナ、調製豆乳、★牛乳・調理用、 レンズまめ、★飲用牛乳	★食パン、★ごま、 マヨネーズ(卵無)、 じゃがいも、サラダ油(大豆)、 でん粉、オリーブ油	ねぎ、にんにく、キャベツ、にんじん、 こまつな、玉葱、パセリ、豊水	771 kcal 28.7 g 38.4 g 3.2 g
21水	もち麦ごはん	○	魚のさざれ焼き 揚げ豆腐サラダ 白菜たっぷりかき玉汁 巨峰	鮭、★チーズ、木綿豆腐、おかか、 しらす干し、生揚げ、 ★たまご、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、砂糖、 マヨネーズ(卵無)、乾パン粉、 小麦粉、★油(揚げ油)、ごま油、 サラダ油(大豆)、★ごま、でん粉	パセリ、キャベツ、にんじん、 こまつな、はくさい、ねぎ、巨峰	800 kcal 38.9 g 28.8 g 2.5 g
22木	ポークカレーライス	○	鶏のから揚げ さっぱりコールスロー りんご	★豚肉、レンズまめ、 ★鶏肉、★飲用牛乳	精白米、粒麦、もち麦、 サラダ油(大豆)、 小麦粉、じゃがいも、でん粉、 ★油(揚げ油)、マヨネーズ(卵無)	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、 らっきょう、りんご	975 kcal 33.8 g 40.9 g 2.7 g
23金	【十三夜献立】 栗ごはん	○	鯖の味噌煮 えのきと野菜のじゃこ海苔和え 高野豆腐と小松菜のすまし汁 月見まんじゅう	サバ、みそ、しらす干し、きざみのり、 凍り豆腐、★鶏肉、油揚げ、わかめ、 ★牛乳・調理用、 ★加糖練乳、★飲用牛乳	精白米、もち米、粒麦、★生むき栗、 ★ごま、砂糖、でん粉、上新粉、 白玉粉、さつまいも	しょうが、キャベツ、 こまつな、もやし、 にんじん、えのきたけ、 干し椎茸、だいこん	813 kcal 35.5 g 23.8 g 3.2 g
27火	たまごトースト	○	ツナとキャベツのサラダ 秋のクリームシチュー パイナップル	★たまご、★チーズ、ツナ、★鶏肉、 調製豆乳、★牛乳・調理用、★飲用牛乳	★食パン、マヨネーズ(卵無)、 サラダ油(大豆)、砂糖、 さつまいも、★バター、米粉	玉葱、パセリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、かぶ、 エリンギ、パイナップル	775 kcal 32.0 g 39.1 g 2.8 g
28水	【ローリングストック給食】 わかめご飯	○	五目卵焼き甘酢あんかけ 野菜のごま和え 秋の味覚煮	わかめ、★鶏肉、★たまご、 さつまいも、★飲用牛乳	精白米、粒麦、★ごま、 サラダ油(大豆)、じゃがいも、 砂糖、でん粉、★ごま、 板こんにゃく、さつまいも	にんじん、ねぎ、キャベツ、 ほうれんそう、もやし、だいこん、 ごぼう、グリーンピース	750 kcal 34.7 g 25.2 g 3.0 g
29木	ビビンバ風まぜごはん	○	チーズ入り焼肉サラダ 酸辣湯 みかん	★豚肉、荳わかめ、★チーズ、 ★鶏肉、生揚げ、 ★たまご、★飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、ごま油、 ★ごま、サラダ油(大豆)、 緑豆はるさめ、でん粉	しょうが、にんじん、★たけのこ、 ぜんまい、大豆もやし、こまつな、 にんにく、キャベツ、もやし、玉葱、 赤パプリカ、干し椎茸、ねぎ、みかん	740 kcal 30.5 g 27.6 g 3.2 g
30金	【ハロウィン献立】 ツナコーンピラフ	○	ごぼうサラダ ABCミネストローネ かぼちゃのパンケーキ	★鶏肉、ツナ、★チーズ、調製豆乳、 ★たまご、★飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 ★バター、砂糖、ごま油、 7ルファットマカロニ、小麦粉	にんにく、にんじん、玉葱、 えのきたけ、ホーローン、グリーンピース、 ごぼう、きゅうり、キャベツ、 セロリー、トマト、かぼちゃ	765 kcal 26.7 g 22.8 g 2.3 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材等の都合により変更される場合があります。