



# [ 10月 献立表 ]

江戸川区立小岩第三中学校  
校長 山田 人也  
栄養士 阿部 まり子

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	
2月	シンガポールチキンライス	○	ビーフンスープ ブルー	鶏肉	牛乳 米、もち米、麦、砂糖、 でん粉、ビーフン	サラダ油、ごま油 にんにく、ごま、 つな	しょうが、にんにく、 ねぎ、えのきたけ、 干し椎茸、ブルー	769 kcal 28.8 g 21.1 g
3火	いちじく&バター コッペパン	○	パスタ入りサラダ フィヤベース	鶏肉、ツナ、ベー コン、えび、いか	牛乳 コッペパン、グラ ニュー糖、スバ ゲッティ、じゃが いも	オリーブ油、バ ター にんにく、ごま つな、パプリカ、 トマト缶	レモン、いちじく、 きゅうり、にんにく、 玉ねぎ	777 kcal 38.5 g 32.8 g
4水	チャーハン	○	春巻き もやしのナムル わかめスープ	豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ 米、麦、砂糖、小麦 粉、でん粉、春巻き の皮	サラダ油、ごま、 ごま油 にんにく、小松 菜	にんにく、しょうが、 たけのこ、ねぎ、 干し椎茸	827 kcal 35.3 g 32.4 g
5木	【郷土料理（山口県）】 麦入りご飯	○	☆チキンチキンごぼう きゃべつちりめん すまし汁	たまご、鶏肉、かま ぼこ	牛乳、ちりめん じゃこ 米、もち米、麦、 でん粉	揚げ油、サラダ 油、ごま油、ごま ぎ	にんにく、ごま ごぼう、枝豆、 キャベツ	766 kcal 36.7 g 20.7 g
6金	麦入りご飯	○	さわらの西京焼き 野菜のおかかあえ けんちん汁	さわら、白みそ、鶏 肉、木綿豆腐	牛乳 米、もち米、麦、砂 糖、じゃがいも	サラダ油、ごま油 にんにく、小松 菜	しょうが、キャベツ、 ごぼう、だいこん、 ねぎ	735 kcal 34.5 g 18.5 g
10火	【韓国料理】 ★テジクッパ	○	★テジミ みかん	豚肉、赤みそ、い か、たまご	牛乳 米、もち米、麦、 じゃがいも、小麦 粉、上新粉	サラダ油、ごま油 にんにく、ごま つな、にら	にんにく、しょうが、 だいこん、はくさい キムチ、ねぎ、 りんご、みかん	837 kcal 31.5 g 17.8 g
11水	【郷土料理（滋賀県）】 栗ご飯	○	豆あじのから揚げ 干草あえ ☆泥亀汁	豚肉、白みそ、赤み そ、鶏肉	牛乳 蒸し中華めん、 でん粉	サラダ油、ごま 油、白すりごま、 揚げ油、オリーブ 油	にんにく、ごま つな もやし、ねぎ、 ホールコーン、 にんにく、しょうが、 玉ねぎ、ねぎ、 梨	755 kcal 29.2 g 24.1 g
12木	ナン	○	カレーポークビーンズ オニオンドレッシング サラダ ぶどう	豚肉、白いんげん 豆	牛乳、粉チーズ ナン、じゃがいも、 小麦粉	サラダ油、アーモ ンド にんにく	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、きゃべつ、 きゅうり、 ぶどう	729 kcal 33.6 g 29.4 g
13金	麦入りご飯	○	メルルーサのさざれ焼き 切干大根のサラダ みそ汁	メルルーサ、油揚 げ、みそ	牛乳、ヨーグル ト、わかめ 米、もち米、砂糖、 でん粉、小麦粉、 こんにやく	サラダ油、マヨ ネーズ ごま、ごま油、 にんにく、パセリ	もやし、きゅうり、 キャベツ、切干大 根、ねぎ	784 kcal 34.2 g 24.3 g
16月	高野豆腐のそぼろ丼	○	わかめの酢みそあえ 卵とねぎのすまし汁	凍り豆腐、白みそ、 たまご、鶏肉	牛乳、わかめ 米、もち米、麦、砂 糖、でん粉、生麩	サラダ油、ごま油 にんにく、さや いんげん、ごま つな	しょうが、干し椎茸、 キャベツ、もやし、 ねぎ	834 kcal 41.1 g 29.2 g
17火	きのこの炊き込みご飯	○	鮭の塩麹焼き 野菜のゆかりあえ のっぺい汁	鮭、豚肉、油揚げ	牛乳 米、もち米、麦、砂 糖、さといも、 こんにやく、竹輪、 でん粉	白ごま、サラダ油 にんにく、ごま つな、ゆかり	干し椎茸、しめじ、 まいたけ、キャベツ、 だいこん、 ねぎ	724 kcal 32.7 g 23.4 g
18水	スパゲッティ ミートソース	○	フロコリーのサラダ 梨	豚肉、大豆	牛乳、粉チーズ スパゲッティ、小 麦粉、砂糖	オリーブ油、サラ ダ油、アーモンド にんにく、ごま つな	にんにく、玉ねぎ、 しょうが、マッシュ ルーム、キャベツ、 梨	719 kcal 33.4 g 28.3 g
19木	ガーリックフランス パン	○	ミネストローネ コールスローサラダ シャインマスカット	ベーコン、豚肉、白 いんげん豆	牛乳 フランスパン、 じゃがいも、マカ ロニ、砂糖	バター、オリーブ 油、サラダ油 にんにく、ごま つな、パセリ	にんにく、玉ねぎ、 キャベツ、シャイン マスカット	714 kcal 25.8 g 31.9 g
20金	ひじきおこわ	○	根菜と豚肉の煮物 小松菜と卵のお吸い物	油揚げ、豚肉、豆 腐、たまご、みそ	牛乳、ひじき 米、もち米、砂糖、 じゃがいも、でん 粉、麩	サラダ油 にんにく、さや いんげん、ごま つな	しょうが、だいこん、 干し椎茸、ねぎ	829 kcal 35.8 g 31.1 g
23月	麦入りご飯 小松菜ふりかけ	○	揚げ野菜の甘辛あえ みそ汁	かつお節、鶏肉、油 揚げ、みそ	牛乳、わかめ もち米、米、麦、砂 糖、でん粉、じゃが いも、さつまいも	揚げ油 ごま、ごま油、 かぼちゃ、ゴーヤ	しょうが、にんにく、 ねぎ	776 kcal 27.2 g 19.5 g
24火	マーボー丼	○	酸辣湯 りんご	豚肉、豆腐、たまご	牛乳 もち米、米、砂糖、 でん粉	サラダ油、ごま 油、ラー油 にんにく、ごま ぎ	にんにく、しょうが、 たけのこ、干し椎茸、 ねぎ、えのき、 りんご	791 kcal 33.4 g 27.6 g
25水	ジャージャー麺	○	春雨スープ 柿	豚肉、赤みそ、鶏こ ま、絹ごし豆腐	牛乳 中華麺、砂糖、でん 粉、春雨	サラダ油、白すり ごま、ごま油 にんにく、ごま つな	にんにく、しょうが、 干し椎茸、たけのこ、 きゅうり、もやし、 ねぎ、柿	764 kcal 33.6 g 26.6 g
26木	麦入りご飯	○	めだいの みそマヨネーズ焼き 粉ふきいも 野菜スープ	めだい、白みそ、鶏 肉	牛乳 米、もち米、麦、 じゃがいも、砂糖	マヨネーズ、サラ ダ油 にんにく、ごま つな	玉ねぎ、キャベツ	737 kcal 30.4 g 19.2 g
27金	【十三夜：🌕】 ドライカレー	○	レタススープ フルーツ白玉パンチ	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳 米、もち米、米粉、 じゃがいも、砂糖、 白玉粉、上新粉、 サイダー	サラダ油 にんにく、ピー マン、トマト ピューレ	玉ねぎ、にんにく、 しょうが、マッシュ ルーム、レタス、 みかん缶、パイン缶、 桃缶、レモン	879 kcal 293.6 g 20.5 g
28土	ツナコッペパン	ジ ョ ア	ポトフ みかん	ツナ、ベーコン、豚 肉、ウィンナー	ヨーグルト コッペパン、じゃ がいも	マヨネーズ、サラ ダ油、オリーブ油 にんにく、ごま つな、パセリ	玉ねぎ、キャベツ、 だいこん、にんにく、 しょうが、 みかん	729 kcal 24.8 g 33.1 g
31火	【ハロウィン：🎃】 和風スパゲッティ	○	大根とツナのサラダ かぼちゃケーキ	鶏肉、ツナ、たまご	牛乳 スパゲッティ、小 麦粉、砂糖	オリーブ油、サラ ダ油、バター にんにく、ごま つな、かぼちゃ	にんにく、玉ねぎ、 えのき、しめじ、 キャベツ、 きゅうり、だいこん	841 kcal 30.8 g 32.8 g

## 【献立表のエネルギー表記について】

江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、献立の栄養計算が日本食品成分表8訂となりました。

計算に使用する食品の成分値が変わり、エネルギーが低く算出される傾向がありますが、これまでの給食と内容や量に変更はありません。

※中学生1食の摂取基準830kcalであった献立が、今月から730kcalと計算されます。(平均-6%)