

# 10月献立表

令和7年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2	木	○	もち麦ご飯 さばの味噌煮 和風和え かきたま汁 菊花みかん	飲用牛乳、サバ、赤みそ、鶏こま、わかめ、木綿豆腐、たまご	精白米、もち麦、三温糖、白ごま、ごま油、でん粉	しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり、にんじん、ぶなしめじ、みかん	772 kcal 37.2 g
3	金	○	味噌ラーメン サモサ りんご (2-3リクエスト) さつまいもご飯 あじの南蛮漬け ごま和え 月見汁 巨峰 (3年生修学旅行②)	飲用牛乳、豚こま、赤みそ、白みそ、わかめ、白いんげん豆、ツナ、ダイスチーズ	ラード、ごま油、蒸し中華めん、じやがいも、ジャンボ餃子の皮、揚げ油	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし、ホールコーン、ねぎ、りんご	786 kcal 30.8 g
6	月	○	さつまいもご飯 あじの南蛮漬け ごま和え 月見汁 巨峰 (3年生修学旅行②)	飲用牛乳、あじ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さつまいも、でん粉、揚げ油、三温糖、白すりごま、白ごま、白玉粉	玉葱、にんじん、とうがらし、キャベツ、こまつな、もやし、ねぎ、はくさい、かぼちゃ、巨峰	730 kcal 29.1 g
7	火	○	小松菜ピスキュイパン わかさぎのガーリック揚げ 洋風卵スープ フルーツヨーグルト (3年生修学旅行③)	飲用牛乳、たまご、わかさぎ、鶏こま、ヨーグルト	ぶどうパン、無塩バター、アーモンド粉、さとう、小麦粉、でん粉、米粉、揚げ油	こまつな、しょうが、ににく、にんじん、玉葱、キャベツ、バイン缶、黄桃缶	734 kcal 28.4 g
8	水	○	もち麦ご飯 さんまの簡煮 おろし和え 豚汁 菊花みかん (3年生振休)	飲用牛乳、さんま筒切り、角切りこんぶ、豚こま、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、さとう、サラダ油、じやがいも、板こんにゃく	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん	758 kcal 29.7 g
9	木	○	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼 さつまいもと大豆の甘辛和え ビーフンスープ	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、大豆、鶏こま	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、さつまいも、揚げ油、水あめ、黒ごま、ビーフン	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、えのきたけ、にら	846 kcal 33.1 g
10	金	○	わかめご飯 鶏肉のスタミナ焼き 大豆と野菜のサラダ 白菜とえのきのみそ汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、若鶏モモ、大豆、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、サラダ油、三温糖	しょうが、ににく、ねぎ、もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、はくさい、えのきたけ	739 kcal 32.1 g
14	火	○	もち麦ご飯 サーモンフライ キャベツのおかか和え さつま汁	飲用牛乳、サーモン、鶏こま、油揚げ、白みそ	精白米、もち麦、小麦粉、でん粉、生パン粉、乾パン粉、揚げ油、サラダ油、さつまいも	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、ごぼう、玉葱、ねぎ	801 kcal 34.4 g
15	水	○	もち麦ご飯 ひじきのふりかけ 揚げだし豆腐 しょうが和え じやがいもとわかめのみそ汁 菊花みかん	飲用牛乳、おかか、ひじき、木綿豆腐、油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、三温糖、白ごま、でん粉、小麦粉、揚げ油、じやがいも	だいこん、ねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しょうが、えのきたけ、みかん	782 kcal 31.0 g
16	木	○	手作りリンゴジャムパン レバーとじやがいものケチャップ和え キャベツとしらすのサラダ ABCスープ	飲用牛乳、豚レバー、しらす干し、鶏こま	コッペパン、さとう、でん粉、揚げ油、じやがいも、三温糖、サラダ油、オリーブ油、アルファベットマカロニ	りんご、レモン、ににく、しょうが、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉葱、セロリー、こまつな	707 kcal 30.6 g
17	金	○	もち麦ご飯 さばのごまつけ焼き ハリハリサラダ 吳汁	飲用牛乳、サバ、木綿豆腐、大豆、油揚げ、白みそ	精白米、もち麦、白ごま、緑豆はるさめ、サラダ油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、切干だいこん、ごぼう、だいこん、こねぎ	768 kcal 34.7 g
18	土	○	豆まめキーマカレー コンソメスープ チョコケーキ (3-3リクエスト)	飲用牛乳、大豆、ひよこまめ、鶏ひき肉、ベーコン、牛乳、たまご	精白米、粒麦、バター、小麦粉、サラダ油、じやがいも、さとう、チョコレート、粉糖	ににく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、エリンギ、こまつな	903 kcal 31.3 g
21	火	○	さんまの蒲揚げ丼 白菜の香り漬け じやがいもと小松菜のみそ汁	飲用牛乳、さんま切り身、生揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、三温糖、白ごま、じやがいも	しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、ゆず、玉葱、こまつな	775 kcal 29.1 g
22	水	○	栗ご飯 和風ハンバーグおろしソースかけ 小松菜とキャベツの和風サラダ とりけんちん汁	飲用牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たまご、牛乳、鶏こま	精白米、もち米、むき栗、さとう、黒ごま、生パン粉、三温糖、でん粉、白ごま、ごま油、こんにゃく、じやがいも	玉葱、にんじん、だいこん、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう	733 kcal 30.8 g
23	木	○	しらすチーズトースト シュガーバタートースト きのことかぼちゃのホワイトシチュー レモンドレッシングサラダ	飲用牛乳、しらす干し、あおのり、ビザチーズ、鶏こま、いんげんまめ、豆乳、牛乳、生クリーム	食パン、白ごま、マヨネーズ、胚芽食パン、バター、さとう、グラニュー糖、サラダ油、じやがいも、小麦粉、三温糖	ねぎ、ににく、にんじん、玉葱、エリンギ、ぶなしめじ、生しいたけ、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモン	789 kcal 33.8 g
24	金	○	親子丼 ツナ和え ぶどうゼリー	飲用牛乳、若鶏モモ、たまご、ツナ、粉寒天、アガー	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、もやし、きゅうり、ぶどうジュース、ナタデココ	763 kcal 29.6 g
27	月	○	ゆかりご飯 厚揚げの肉みそ炒め にら玉汁	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、白みそ、たまご	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、じやがいも、でん粉	ゆかり、しょうが、ににく、ピーマン、キャベツ、にんじん、干し椎茸、玉葱、えのきたけ、にら	736 kcal 33.6 g
28	火	○	ポテサラドック ポークピーンズ フレンチサラダ りんご	飲用牛乳、豚こま、大豆	コッペパン、じやがいも、マヨネーズ、サラダ油、小麦粉、バター、三温糖	玉葱、にんじん、ににく、しょうが、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、こまつな、りんご	783 kcal 30.7 g
29	水	○	麦ごはん 昆布の佃煮 ししゃものカレー揚げ 小松菜のひたし コノシロのつみれ汁	飲用牛乳、切りこんぶ、ししゃも、おかか、このしろ、白みそ、たまご、油揚げ	精白米、もち麦、三温糖、白ごま、揚げ油、小麦粉、でん粉、サラダ油	こまつな、もやし、にんじん、しょうが、ねぎ、だいこん、ごぼう、こねぎ	729 kcal 31.9 g
30	木	○	肉うどん 小松菜のからし和え コロコロ照りマヨボテト	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、おかか	冷凍うどん、サラダ油、じやがいも、でん粉、揚げ油、三温糖、マヨネーズ	ごぼう、干し椎茸、ねぎ、こまつな、かぶ、とうがらし、もやし、にんじん	766 kcal 32.3 g
31	金	○	チキンライス 白身魚のフリッター かぶと玉ねぎのスープ かぼちゃプリン	飲用牛乳、鶏こま、ホキ、たまご、牛乳、生クリーム	精白米、粒麦、バター、サラダ油、三温糖、揚げ油、でん粉、小麦粉、さとう	玉葱、マッシュルーム、にんじん、グリンピース、しょうが、かぶ、かぶの葉、かぼちゃ	812 kcal 33.3 g

※都合により献立を変更することがあります。