



# 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) 	飲用牛乳, 豚こま, 赤みそ, 白みそ, わかめ, 白いんげん豆, ツナ, ダイスターズ	ラード, ごま油, 蒸し中華めん, じゃがいも, ジャポ 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, にら, 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	○	小松菜ピスキューパン 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, にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, パイン缶, 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, じゃがいも, 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, にんにく, 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 じゃ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, じゃがいも	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 レバーとじゃ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, じゃがいも, 三温糖, サラダ油, オリブ油, アルファベットマカロニ	りんご, レモン, にんにく, しょうが, キャベツ, 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 呉汁 	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, 切干しだいこん, 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, ひよこめめ, 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, じゃがいも, さとう, チョコレート, 粉糖	にんにく, 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 じゃ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, じゃがいも	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, じゃがいも	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 シュガーパタートースト きのこ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, ピザチーズ, 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, じゃがいも, 小麦粉, 三温糖	ねぎ, にんにく, 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, 若鶏肉モモ, 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, じゃがいも, でん粉	ゆかり, しょうが, にんにく, 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 ポークビーンズ フレンチサラダ りんご 	飲用牛乳, 豚こま, 大豆	コッペパン, じゃがいも, マヨネーズ, サラダ油, 小麦粉, バター, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, 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 小松菜のおひたし 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 コロコロ照りマヨポテト 	飲用牛乳, 豚こま, 油揚げ, おかか	冷凍うどん, サラダ油, じゃがいも, 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, グリーンピース, 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。