

10月献立表

令和8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 脂質 食塩相当量
2	金	○	もち麦ご飯 ししゃもフライ 小松菜のおかか和え さつま汁 (3年修学旅行③)	飲用牛乳、ししゃも、たまご、 おかか、鶏こま、油揚げ、白みそ	精白米、もち麦、小麦粉、乾パン粉、 揚げ油、サラダ油、さつまいも	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、 玉葱、ねぎ	732 kcal 30.0 g 20.3 g 2.5 g
5	月	○	小松菜ガーリックチャーハン イカのチリソース 春雨とわかめのスープ 菊花みかん (3年振替休業日)	飲用牛乳、豚角切り、たまご、 イカ、鶏こま、油揚げ、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、 サラダ油、小麦粉、でん粉、揚げ油、 ごま油、三温糖、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、 こまつな、にんじん、干し椎茸、はくさい、 にら、みかん	729 kcal 32.5 g 22.3 g 3.0 g
6	火	○	ごまご飯 和風ハンバーグおろしソースがけ 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、押し豆腐、豚ひき肉、 たまご、牛乳、鶏こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、黒ごま、白ごま、 生パン粉、三温糖、でん粉、ごま油、 さとう、板こんにやく、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	732 kcal 31.4 g 25.3 g 2.6 g
7	水	○	焼きそばパン ツナと大豆のサラダ たまごスープ バナナ (2年林間学校①)	飲用牛乳、豚こま、あおのり、 粉かつお、大豆、ツナ、鶏こま、 なると、わかめ、たまご	コッペパン、蒸し中華めん、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、 でん粉	にんじん、キャベツ、もやし、 紅しょうが、こまつな、きゅうり、 玉葱、ぶなしめじ、バナナ、レモン	703 kcal 30.9 g 24.5 g 3.5 g
8	木	○	さつまいもご飯 アジの南蛮漬け ごま和え 豚汁 (2年林間学校②)	飲用牛乳、あじ、豚こま、 木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さつまいも、黒ごま、 でん粉、小麦粉、揚げ油、三温糖、 白すりごま、白ごま、サラダ油、 じゃがいも、板こんにやく	玉葱、にんじん、とうがらし、キャベツ、 こまつな、もやし、ごぼう、だいこん、 ねぎ	733 kcal 32.8 g 21.9 g 2.3 g
9	金	○	キャロットトライスの チキンクリームソースかけ 小松菜サラダ ブルーベリーケーキ (2年林間学校③)	飲用牛乳、鶏こま、 いんげんまめ、牛乳、豆乳、 生クリーム、粉チーズ、たまご	精白米、粒麦、バター、サラダ油、 小麦粉、サラダ油、三温糖、さとう	にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、ブルーベリージャム	822 kcal 28.6 g 28.1 g 1.7 g
13	火	○	豆まめキーマカレー 小松菜と茎わかめのサラダ 柿	飲用牛乳、大豆、ひよこめめ、 鶏ひき肉、茎わかめ	精白米、粒麦、バター、小麦粉、 サラダ油、じゃがいも、白ごま、 三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト缶詰、キャベツ、こまつな、 ホールコーン、柿	773 kcal 28.5 g 24.0 g 2.2 g
14	水	○	もち麦ご飯 さばのみそ煮 和風和え かきたま汁	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	743 kcal 36.7 g 26.5 g 2.3 g
15	木	○	五目あんかけ焼きそば 小魚のガーリック揚げ サターアランダギー★3-1リクエスト	飲用牛乳、豚こま、イカ、エビ、 にぎす、たまご、脱脂粉乳、牛乳	蒸し中華めん、サラダ油、ごま油、 でん粉、米粉、揚げ油、小麦粉、 黒砂糖	しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、 もやし、はくさい、チンゲンツァイ、 にんにく	805 kcal 35.7 g 28.6 g 2.4 g
16	金	○	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、鶏こま、 いんげんまめ、豆乳、牛乳、 生クリーム	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	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	730 kcal 29.9 g 30.0 g 2.8 g
17	土	ジョア	わかめご飯 鶏のから揚げ★2-3リクエスト キャベツのおかか和え 小松菜のすまし汁 菊花みかん	ジョア（マスカット味）、 炊き込みわかめ、鶏もも肉、 おかか、木綿豆腐	精白米、もち麦、白ごま、でん粉、 揚げ油、あられ麴	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、えのきたけ、 だいこん、ねぎ、こまつな、みかん	727 kcal 27.8 g 18.6 g 2.4 g
20	火	○	もち麦ごはん かつおとひじきのふりかけ 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	飲用牛乳、かつお節、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	738 kcal 29.2 g 23.6 g 2.4 g
21	水	○	手作りりんごジャムパン 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、オリーブ油、 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 22.9 g 3.0 g
22	木	○	もち麦ご飯 鉄火味噌 肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え	飲用牛乳、大豆、赤みそ、 豚こま、生揚げ、ツナ、わかめ	精白米、もち麦、でん粉、揚げ油、 サラダ油、三温糖、じゃがいも、 しらたき、白すりごま	ごぼう、にんじん、玉葱、干し椎茸、 さやいんげん、こまつな、もやし、 きゅうり、キャベツ	797 kcal 30.4 g 23.8 g 3.0 g
23	金	○	栗ご飯 さんまの簡煮 おろし和え いものこ汁 菊花みかん	飲用牛乳、さんま、 角切りこんぶ、鶏こま、 木綿豆腐	精白米、もち米、生むき栗、 さとう、黒ごま、さといも、 板こんにやく	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	729 kcal 27.2 g 23.5 g 2.7 g
26	月	○	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	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、もやし、にんじん	748 kcal 29.4 g 29.4 g 2.2 g
27	火	○	もち麦ご飯 さばのごま付け焼き ハリハリサラダ 呉汁	飲用牛乳、サバ、油揚げ、 わかめ、大豆、白みそ	精白米、もち麦、白ごま、 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	735 kcal 32.8 g 27.9 g 2.3 g
28	水	○	ツナマヨコーンドック ポテトオムレツ ミネストローネ りんご	飲用牛乳、ツナ、白いんげん豆、 ピザチーズ、豚ひき肉、 たまご、牛乳、豚こま、大豆、 粉チーズ	コッペパン、サラダ油、 マヨネーズ、じゃがいも、 シエルマカロニ	玉葱、ホールコーン、にんにく、 セロリー、にんじん、トマト缶詰、 パセリ、りんご	774 kcal 36.6 g 35.8 g 3.4 g
29	木	○	ゆかりご飯 厚揚げの肉みそ炒め にら玉汁 菊花みかん	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、 でん粉、じゃがいも	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、みかん	780 kcal 35.2 g 27.7 g 2.4 g
30	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、西洋かぼちゃ	807 kcal 33.3 g 29.6 g 2.5 g

※都合により献立を変更することがあります。