

10月 給食献立表



江戸川区立上一色中学校

日	主食	牛乳	主菜・副菜・その他	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	麦ご飯	○	豆腐とえびのうま煮 れんこんと春雨の炒め物 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏こま、むきエビ、木綿豆腐・押し、豚こま	精白米、押麦、サラダ油、さとう、でん粉、ごま油、緑豆はるさめ、白ごま	しょうが、にんじん、たけのこ、玉葱、はくさい、ねぎ、チンゲンツアイ、れんこん、さやいんげん、みかん	748 kcal 33.5 g 20.4 g 1.7 g
3 金	チキンライス	○	魚とチーズの包み揚げ ポテトサラダ 青菜と卵のスープ	飲用牛乳、鶏こま、ホキ、プロセスチーズ、かまぼこ、たまご	バター、精白米、粒麦、サラダ油、春巻きの皮、小麦粉、油(揚げ油)、じゃがいも、オリーブ油、でん粉	にんじん、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、グリーンピース、きゅうり、ホールコーン、こまつな	714 kcal 27.0 g 22.3 g 3.2 g
6 月	鮭のバター醤油ご飯 十五夜	○	厚揚げと大根の煮物 お月見汁 果物(ぶどう)	飲用牛乳、サケ、生揚げ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、バター、白ごま(いり)、サラダ油、ごま油、三温糖、白玉粉、じゃがいも	葉ねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、さやいんげん、西洋かぼちゃ、ねぎ、ぶどう	779 kcal 28.9 g 24.1 g 2.3 g
7 火	小松菜メロンパン	○	カリカリサラダ 野菜のスープ煮	飲用牛乳、牛乳・調理用、たまご、大豆、ベーコン、鶏こま	丸パン、小麦粉、バター、さとう、グラニュー糖、でん粉、油(揚げ油)、サラダ油、じゃがいも	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり、ごぼう、玉葱、セロリー、かぶ	749 kcal 28.5 g 29.3 g 2.5 g
8 水	親子丼	○	いか入り和風サラダ 大根と豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳、鶏こま、たまご、イカ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、さとう、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、だいこん、だいこん葉、ねぎ、オレンジ	779 kcal 34.3 g 22.3 g 3.2 g
9 木	麦ご飯 郷土料理 山口県	○	チキンチキンごぼう ちしゃなます 小松菜のふわふわ汁	飲用牛乳、若鶏肉モモ、生ワカメ、まぐろ缶詰、白みそ、絹ごし豆腐、たまご	精白米、押麦、でん粉、油(揚げ油)、さとう、サラダ油、白すりごま、乾パン粉	ごぼう、えだまめ、キャベツ、レタス、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ	766 kcal 29.2 g 25.7 g 2.6 g
10 金	ちゃんぽんめん 目の愛護デー	○	大根サラダ ブルーベリーケーキ	飲用牛乳、豚こま、むきエビ、イカ、なると、かまぼこ、たまご、牛乳・調理用、ヨーグルト	冷凍ちゃんぽん、ごま油、サラダ油、ラード、でん粉、三温糖、白ごま(いり)、小麦粉、バター、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじん、たけのこ、もやし、キャベツ、ホールコーン、ねぎ、きゅうり、だいこん、ブルーベリージャム	721 kcal 28.3 g 27.0 g 3.4 g
14 火	麦ご飯 スポーツの日 (10月13日)	○	鯖のみそ煮 キャベツのさっぱり和え 芋炊き風汁 果物(みかん)	飲用牛乳、サバ、豆みそ、赤みそ、おなか、鶏こま、絹ごし豆腐	精白米、押麦、三温糖、白ごま(いり)、さといも	しょうが、ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、レモン、みかん	741 kcal 33.1 g 21.8 g 2.5 g
15 水	ごぼうピラフ	○	レバカツ グリーンサラダ うすら卵入り野菜スープ	飲用牛乳、鶏ひき肉、大豆、豚レバー、たまご、うすら卵	精白米、粒麦、バター、サラダ油、小麦粉、乾パン粉、油(揚げ油)、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、きゅうり、キャベツ、黄パプリカ、こまつな	748 kcal 30.3 g 25.0 g 30.0 g
16 木	フレンチトースト orアップルトースト セレクト給食	○	マスタードサラダ 秋のシチュー 果物(オレンジ)	飲用牛乳、牛乳・調理用、たまご、まぐろ缶詰、豚こま、豆乳、生クリーム	食パン、三温糖、バター、グラニュー糖、サラダ油、さとう、さつまいも、小麦粉	りんご、あんずジャム、キャベツ、きゅうり、にんじん、黄パプリカ、赤パプリカ、玉葱、西洋かぼちゃ、ほんしめじ、エリンギ、グリーンピース、ホールコーン、オレンジ	771 kcal 29.6 g 33.7 g 2.9 g
17 金	小松菜じゃこご飯	○	れんこんのつくね揚げ 磯の香ポテト かみなり汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、木綿豆腐・しぼり、鶏ひき肉、焼きのり、あおのり、木綿豆腐、鶏こま	精白米、粒麦、白ごま(いり)、生パン粉、さとう、でん粉、油(揚げ油)、じゃがいも、ごま油、板こんにゃく	こまつな、れんこん、しょうが、にんじん、だいこん、生しいたけ、ねぎ	747 kcal 31.6 g 24.8 g 3.3 g
20 月	さつまんま	○	鮭の西京焼き 豚肉と大根のしょうが煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	飲用牛乳、豚角切り、サケ、白みそ、豚こま、さつま揚げ、生ワカメ、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さつまいも、黒ごま(いり)、三温糖	しょうが、にんじん、だいこん、玉葱、ねぎ	748 kcal 36.2 g 22.5 g 3.0 g
21 火	ツナとチーズのホットサンド	○	ごまドレッシングサラダ ミネストローネ 果物(バナナ)	飲用牛乳、まぐろ缶詰、ピザチーズ、ベーコン、白いんげん豆、あさり	ミルクパン、マヨネーズ、サラダ油、さとう、白すりごま、ごま(ねり)、じゃがいも	ホールコーン、玉葱、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、トマト缶、バナナ	741 kcal 30.4 g 31.9 g 3.0 g
22 水	ノギ屋の弁当風とりめし 図書コラボ (精霊の守人)	○	のり酢和え タンダの山菜鍋	飲用牛乳、若鶏モモ、ちりめんじゃこ、きざみのり、豚こま、赤みそ	精白米、押麦、さとう、でん粉、白ごま(いり)	しょうが、にんにく、玉葱、りんご、キャベツ、こまつな、もやし、にんじん、ほんしめじ、えのきたけ、干し椎茸、わらび、たけのこ、ねぎ	727 kcal 33.6 g 21.7 g 2.8 g
23 木	五目ご飯	○	ししゃものから揚げ ひじきの煮物 さつまいものみそ汁	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、ししゃも、ひじき、焼き竹輪、大豆、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、白ごま(いり)、でん粉、油(揚げ油)、さつまいも、板こんにゃく	しょうが、にんじん、干し椎茸、ごぼう、さやいんげん、玉葱、ねぎ	767 kcal 32.2 g 25.2 g 3.2 g
24 金	麦ご飯 文化祭	○	麻婆肉じゃが チンゲン菜のスープ 果物(みかん)	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、鶏こま、絹ごし豆腐、かまぼこ	精白米、押麦、サラダ油、つきこん、じゃがいも、油(揚げ油)、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、干し椎茸、れんこん、グリーンピース、チンゲンツアイ、みかん	792 kcal 26.7 g 21.4 g 3.0 g
27 月	ふわふわそぼろ丼	○	和風ツナサラダ みそけんちん汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、たまご、まぐろ缶詰、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま(いり)、板こんにゃく	しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	798 kcal 35.0 g 27.2 g 2.9 g
28 火	丸パン 世界の料理 モロッコ	○	鶏肉の塩レモン焼き モロッカンサラダ クスクス入りハリラスープ	飲用牛乳、若鶏モモ、プロセスチーズ、鶏ひき肉、ひよこめ、レンズまめ	丸パン、オリーブ油、じゃがいも、三温糖、サラダ油、マカロニ	にんにく、レモン、きゅうり、にんじん、玉葱、セロリー、トマト缶、こまつな	712 kcal 35.1 g 29.8 g 3.1 g
29 水	五穀ご飯	○	秋刀魚の松前煮 小松菜のじゃこ和え かきたま汁	飲用牛乳、さんま切り身、角切りこんぶ、焼き竹輪、ちりめんじゃこ、絹ごし豆腐、生ワカメ、たまご	精白米、押麦、あわ(精白粒)、きび、アマランサス(玄穀)、黒ごま(いり)、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも、でん粉	しょうが、ほんしめじ、こまつな、もやし、にんじん、ねぎ	803 kcal 34.9 g 29.8 g 3.1 g
30 木	高野豆腐の米粉ドライカレー SDGs給食	○	フライドポテトサラダ りんごゼリー	飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、レンズまめ、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、米粉、さとう、じゃがいも、油(揚げ油)、三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、キャベツ、こまつな、りんごジュース、りんご、レモン	802 kcal 27.4 g 21.6 g 2.2 g
31 金	きのこトマトのスパゲッティ ハロウィン	○	小松菜サラダ パンプキンチーズケーキ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、粉チーズ、ちりめんじゃこ、クリームチーズ、生クリーム、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、サラダ油、三温糖、ごま油、さとう、小麦粉	セロリー、しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、トマト缶、マッシュルーム、ほんしめじ、まいたけ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、こまつな、西洋かぼちゃ、レモン	869 kcal 36.2 g 35.4 g 2.9 g

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。