



令和7年度 10月予定献立表



* 1-1 リクエストメニュー登場! *

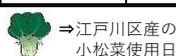
7月に行った第1回 残菜O運動で、全校で最も残菜率が低かった
1-1 2-1 6組 のみなさんがリクエストした料理が順次登場!
今月は1-1でリクエスト1位を獲得した「ジャンボ揚げ餃子」が登場します♪お楽しみに☺

予定回数：21回

江戸川区立小岩第五中学校

日 曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2 木	麦ご飯 ★栄養士実習生考案献立①★	○	豆腐ハンバーグ 小松菜ポリポリサラダ かぼちや豆乳スープ	773 kcal 2.0 g	豚肉 豆腐 ひじき たまご みそ 豆乳 牛乳	米 麦 パン粉 さとう でん粉 ごま ごま油	玉葱 しめじ 椎茸 小松菜 キャベツ 人参 切干大根 南瓜	
3 金	さつまいもご飯 ★栄養士実習生考案献立②★	○	さばのトマトみそソース 小松菜としらすの塩昆布和え 季節の八宝汁	704 kcal 2.3 g	鯖 みそ しらす 塩昆布 豆腐 油揚げ 牛乳	米 さつまいも さとう ごま油 でん粉	しょうが にんにく 小松菜 もやし コーン 青梗菜 大根 人参 長ねぎ 椎茸 舞茸 トマト缶	
6 月	里芋入り五目ご飯 【十五夜】	○	ししゃものごまがらめ かまぼこのすまし汁 お月見団子	717 kcal 2.7 g	鶏肉 ししゃも かまぼこ わかめ 牛乳	米 麦 油 アマランサス 里芋 さとう ごま でん粉 白玉粉 米粉 黒糖	しょうが 人参 ごぼう しめじ さやえんどう 白菜 長ねぎ 南瓜	
7 火	ペペロンチーノスパゲティ	○	ベイクドポテト 魚介のスープ煮 バナナ	705 kcal 2.9 g	鶏肉 ウインナー ペーコン 鮭 いか えび あさり 牛乳	オリーブ油 スパゲティ 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 しめじ 小松菜 コーン しょうが 人参 キャベツ 一味唐辛子 バナナ	
8 水	秋刀魚の蒲焼丼 【二十四節気 寒露】	○	あんかけ汁 りんご	725 kcal 2.0 g	秋刀魚 鶏肉 牛乳	米 麦 アマランサス でん粉 小麦粉 油 さとう	しょうが 人参 大根 もやし 小松菜 りんご	
9 木	麦ご飯	○	生揚げのピリ辛だれかけ 大根のナムル ワカメスープ	744 kcal 2.1 g	油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 大根 小松菜 長ねぎ 椎茸	
10 金	サーモンフライバーガー 【目の愛護デー】	○	ナッツサラダ ウズラ卵のスープ グレープフルーツ(ルビー)	730 kcal 2.7 g	鮭 チーズ 鶏肉 あさり うずら卵 牛乳	胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 バター さとう アーモンド じゃがいも	玉葱 小松菜 キャベツ 赤・黄パプリカ コーン しょうが にんにく 人参 白菜 マッシュルーム グレープフルーツ	
14 火	麦ご飯 【(10/13(月祝))スポーツの日】	○	切干大根入りたまご焼き レバーともやしの炒め物 のっぺい汁 オレンジ	748 kcal 2.4 g	青のり たまご 豚レバー 鶏肉 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 里芋	にんにく しょうが 人参 玉葱 切干大根 もやし にら 大根 長ねぎ 小松菜 オレンジ	
15 水	玄米入りご飯	○	小松菜いももち 根菜の煮物 油揚げのみそ汁	705 kcal 2.2 g	鶏肉 豆腐 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 アマランサス じゃがいも でん粉 油 さとう	小松菜 しょうが 人参 ごぼう 大根 れんこん さやいんげん 玉葱 しめじ	
16 木	高野豆腐の米粉ドライカレー 【みんなの給食 ～給食からSDGsを考える～】	○	フライドポテト入りサラダ リンゴ寒天	760 kcal 2.3 g	鶏肉 凍り豆腐 レンズ豆 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう 米粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 人参 ビーマン キャベツ 小松菜 りんご果汁 りんご缶	
17 金	エッグドッグ	○	ビーンズステイ ABCスープ バナナ	709 kcal 2.9 g	たまご チーズ ヒヨコ豆 レンズ豆 赤えんどう ツナ 豚肉 牛乳	胚芽パン 油 さとう バター じゃがいも さつまいも マカロニ	人参 玉葱 キャベツ グリーンピース コーン 小松菜 バナナ	
20 月	麦ご飯 ～第1回 残菜O運動 1-1リクエストの日!～	○	★ジャンボ揚げ餃子 もやしのおかか和え 鮭と白菜のすまし汁	738 kcal 1.8 g	鶏肉 鮭 牛乳	米 麦 ごま油 餃子の皮 さとう 油 ごま	しょうが 長ねぎ キャベツ にら もやし 人参 小松菜 白菜 えのき みつば	
21 火	ゆかりご飯 【三重県の郷土料理】	○	ひじき入りたまご焼き 粉ふき芋 僧兵汁	742 kcal 2.8 g	鶏肉 ひじき たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま 油 さとう じゃがいも ごま油 里芋	長ねぎ 小松菜 にんにく ごぼう 人参 れんこん 白菜 ゆかり	
22 水	セサミパン 【世界の料理 ギリシャ】	○	ムサカ【和とジャパの重ね焼き】 レヴィンシア・スープ【ヒヨコ豆のスープ】 オレンジ	711 kcal 2.9 g	鶏肉 チーズ 白いんげん豆 ヒヨコ豆 牛乳	セサミパン 油 じゃがいも バター 小麦粉	玉葱 なす にんにく 人参 キャベツ トマト缶 オレンジ	
23 木	山路ご飯 【二十四節気 霜降】	○	ぼらの西京焼き 小松菜のそぼろ炒め なめこのみそ汁 極早生みかん	707 kcal 2.9 g	鶏肉 ぼら みそ 油揚げ レンズ豆 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 アマランサス 長芋 銀杏 さとう	しょうが 人参 にんにく キャベツ 小松菜 玉葱 椎茸 しめじ 舞茸 なめこ みかん	
24 金	麦ご飯	○	キピナゴのチリソース 春雨サラダ 中華スープ	704 kcal 1.8 g	きびなご ハム 助宗結 あさり 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま 緑豆春雨 じゃがいも	しょうが にんにく 長ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 コーン 白菜 小松菜 木耳	
25 土	ツナたま丼	○	秋味碗 りんご	705 kcal 2.8 g	ツナ たまご 鶏肉 かまぼこ 牛乳	米 麦 油 白滝 さとう でん粉 生麩 さつまいも こんにゃく	人参 玉葱 しめじ 小松菜 ごぼう 長ねぎ かぶ りんご	
28 火	手作りカットピザパン 【(10/27(月))読書の日】	○	ハニーサラダ 3びきのくまのスープ バナナ	717 kcal 2.8 g	チーズ ベーコン 鶏肉 ソーセージ ハム 生クリーム 白いんげん豆 牛乳	強力粉 さとう バター はちみつ オリーブ油 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 ビーマン キャベツ 胡瓜 小松菜 人参 南瓜 バナナ	
29 水	お月見うどん 【(11/2(日))十三夜】	○	とり肉のごまみそ焼き さつまいもの甘煮	716 kcal 2.3 g	鶏肉 かまぼこ うずら卵 みそ 牛乳	冷凍うどん 油 でん粉 さとう ごま さつまいも	人参 玉葱 長ねぎ 小松菜 しょうが しめじ	
30 木	菊花ご飯 【(11/3(月祝))文化の日】	○	鯖の文化干し 五目煮豆 もやしのみそ汁	740 kcal 2.8 g	鶏肉 昆布 鯖 大豆 わかめ 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さとう	菊花 ごぼう 人参 さやいんげん もやし 長ねぎ 椎茸 しめじ	
31 金	トマトピラフ	○	グリーンマリネ 紫キャベツのスープ パンブキンスイートポテト	715 kcal 2.4 g	ハム ツナ 鶏肉 レンズ豆 生クリーム たまご 牛乳	米 麦 バター アマランサス さとう 小麦粉	玉葱 コーン 赤パプリカ グリーンピース 小松菜 胡瓜 ブロッコリー 人参 キャベツ マッシュルーム しめじ 南瓜	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



⇒江戸川区産の
小松菜使用日



⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)