

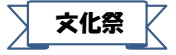


# 令和8年度 10月予定献立表



予定回数：20回

江戸川区立小岩第五中学校

| 日  | 曜 | 主食<br>【関連行事など】                                                                                                    | 牛乳 | おかず                                                                                                                              | エネルギー<br>食塩相当量    | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                             |                                                                                       |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 2  | 金 | わかめご飯                                                                                                             | ○  | 揚げ豆腐の肉みそかけ<br>もやしの塩昆布和え<br>くずきり汁                | 744 kcal<br>2.9 g | 炊き込みわかめ<br>豆腐 鶏肉<br>大豆 みそ<br>塩昆布 助宗鰯<br>もずく 牛乳  | 米 麦 ごま<br>アマランサス<br>でん粉 油<br>さとう くずきり<br>じゃがいも     | にんにく しょうが 人参<br>玉葱 キャベツ もやし<br>小松菜 大根 長ねぎ 椎茸                                 |    |
| 5  | 月 | ひき肉のカレーライス                                                                                                        | ○  | カラフルサラダ<br>おかしな生卵                                                                                                                | 788 kcal<br>2.0 g | 鶏肉 大豆<br>チーズ ツナ<br>粉寒天 牛乳                       | 米 麦 油<br>じゃがいも<br>バター 小麦粉<br>さとう                   | にんにく しょうが 人参<br>玉葱 小松菜 キャベツ<br>赤・黄パプリカ トマト缶<br>りんご果汁 あんず缶                    |    |
| 6  | 火 | セサミパン<br>【世界の料理 ギリシャ】            | ○  | ムサカ[ナスとポテトの重ね焼き]<br>レヴィシア・スープ<br>【ヒヨコ豆のスープ】<br>バナナ                                                                               | 725 kcal<br>2.9 g | 鶏肉 チーズ<br>白いんげん豆<br>ひよこ豆<br>牛乳                  | セサミパン<br>油 じゃがいも<br>バター 小麦粉                        | 玉葱 なす にんにく<br>人参 キャベツ トマト缶<br>バナナ                                            |    |
| 7  | 水 | 麦ご飯                                                                                                               | ○  | キビナゴの怪味ソース<br>チャーホーサイ<br>モズク入り生姜スープ<br>オレンジ                                                                                      | 725 kcal<br>2.6 g | きびなご 鶏肉<br>あさり もずく<br>牛乳                        | 米 麦 でん粉<br>油 さとう<br>ごま 緑豆春雨<br>ごま油                 | しょうが にんにく 人参<br>もやし キャベツ には<br>白菜 長ねぎ 小松菜<br>オレンジ                            |    |
| 8  | 木 | 秋刀魚の蒲焼丼<br>【二十四節気 寒露】            | ○  | 小松菜のごま和え<br>むらくも汁                                                                                                                | 775 kcal<br>2.5 g | 秋刀魚 豆腐<br>わかめ たまご<br>牛乳                         | 米 麦<br>アマランサス<br>でん粉 小麦粉<br>油 さとう<br>ごま            | しょうが 小松菜<br>キャベツ 人参 長ねぎ                                                      |    |
| 9  | 金 | エビクリームライス<br>【(10/10(土))目の愛護デー】  | ○  | ブロッコリーサラダ<br>フルーツの<br>ブルーベリーゼリーかけ                                                                                                | 750 kcal<br>1.5 g | 鶏肉 えび<br>豆乳 チーズ<br>レンズ豆<br>粉寒天 牛乳               | 米 麦<br>アマランサス<br>バター 油<br>小麦粉 さとう<br>オリーブ油 ごま      | 人参 セロリ 玉葱<br>グリーンピース ブロッコリー<br>小松菜 コーン しめじ<br>ブルーベリー りんご果汁<br>ミカン・黄桃・リンゴ・パイ缶 |    |
| 13 | 火 | 麦ご飯<br>【(10/12(月))スポーツの日】                                                                                         | ○  | かつおのごまがらめ<br>えのきの煮浸し<br>野菜たっぷりみそ汁              | 740 kcal<br>2.5 g | 鰹 鶏肉<br>油揚げ 生揚げ<br>みそ わかめ<br>牛乳                 | 米 麦 でん粉<br>さとう ごま 油                                | しょうが 人参 小松菜<br>もやし 大根 キャベツ<br>南瓜 長ねぎ えのき                                     |  |
| 14 | 水 | 手作りプルコギパン                                                                                                         | ○  | まめまめナムル<br>キムチスープ<br>リンゴ                                                                                                         | 767 kcal<br>2.9 g | 鶏肉 チーズ<br>レンズ豆<br>白いんげん豆<br>あさり 豆腐<br>油揚げ 牛乳    | 強力粉 薄力粉<br>さとう でん粉<br>油 マーガリン<br>じゃがいも<br>マヨネーズ ごま | にんにく しょうが 玉葱<br>には 人参 小松菜 胡瓜<br>大豆もやし 枝豆 コーン<br>大根 長ねぎ 白菜キムチ<br>りんご          |  |
| 15 | 木 | ごま塩ご飯                          | ○  | 唐草たまご焼き<br>野菜のおかか炒め<br>お麩のすまし汁                                                                                                   | 709 kcal<br>2.5 g | ひじき たまご<br>鶏肉 生揚げ<br>油揚げ おかか<br>もずく 牛乳          | 米 麦 ごま<br>油 さとう<br>ごま油 麩                           | 人参 長ねぎ 小松菜<br>しょうが キャベツ<br>もやし コーン<br>白菜 えのき                                 |  |
| 16 | 金 | カレーうどん                                                                                                            | ○  | 鰻とじゃがいものり塩揚げ<br>バナナ                                                                                                              | 712 kcal<br>2.4 g | 鶏肉 油揚げ<br>助宗鰯 青のり<br>牛乳                         | 冷凍うどん<br>油 さとう<br>でん粉 小麦粉<br>じゃがいも                 | しょうが にんにく 人参<br>玉葱 長ねぎ 小松菜<br>椎茸 バナナ                                         |  |
| 19 | 月 | 麦ご飯<br>【ローリングストック紹介日】                                                                                             | ○  | しらすのふりかけ<br>つくね焼き<br>ひじきの炒め煮<br>たまごときやべつのみそ汁  | 734 kcal<br>2.8 g | しらす 青のり<br>豆腐 鶏肉<br>ひじき 大豆<br>焼き竹輪 みぞ<br>たまご 牛乳 | 米 麦 さとう<br>ごま 油<br>小麦粉 長芋<br>でん粉                   | にんにく しょうが 人参<br>長ねぎ れんこん もやし<br>キャベツ えのき                                     |  |
| 20 | 火 | スイートポテトトースト<br>【世界骨粗鬆症デー】      | ○  | ゴマドレサラダ<br>ポークシチュー                                                                                                               | 787 kcal<br>2.6 g | 生クリーム<br>鶏肉 豚肉<br>牛乳                            | 胚芽パン<br>さつまいも<br>さとう バター<br>ごま 油 小麦粉<br>じゃがいも      | 小松菜 もやし<br>赤・黄パプリカ コーン<br>にんにく 人参 玉葱<br>ブロッコリー                               |  |
| 21 | 水 | 親子丼                                                                                                               | ○  | 野菜のからし和え<br>けんちん汁                                                                                                                | 720 kcal<br>2.9 g | 鶏肉 油揚げ<br>たまご 豆腐<br>牛乳                          | 米 麦 油<br>白滝 さとう<br>でん粉 里芋                          | 人参 玉葱 小松菜<br>胡瓜 キャベツ もやし<br>コーン ごぼう<br>大根 長ねぎ                                |  |
| 22 | 木 | 麦ご飯<br>【(10/23(金))十三夜】         | ○  | 鮭のさざれ焼き<br>ぶどう豆<br>白菜のすまし汁<br>お月見団子                                                                                              | 802 kcal<br>1.8 g | 鮭 大豆<br>角切り昆布<br>鶏肉 かまぼこ<br>豆腐 牛乳               | 米 麦 パン粉<br>マヨネーズ<br>さとう 白玉粉<br>黒糖                  | 白菜 しめじ 小松菜                                                                   |  |
| 23 | 金 | 山路ご飯<br>【二十四節気 霜降】             | ○  | わかさぎの磯辺揚げ<br>ツナつな炒め<br>生揚げのみそ汁<br>柿                                                                                              | 718 kcal<br>2.6 g | 鶏肉 油揚げ<br>わかさぎ<br>青のり ツナ<br>生揚げ みそ<br>牛乳        | 米 麦 油<br>アマランサス<br>長芋 銀杏<br>さとう 小麦粉<br>でん粉         | しょうが 人参 にんにく<br>キャベツ 小松菜 玉葱<br>椎茸 しめじ 舞茸<br>えのき 柿                            |  |
| 24 | 土 | 家常豆腐丼                          | ○  | 青梗菜のスープ<br>リンゴ                                | 736 kcal<br>2.6 g | 豆腐 豚肉<br>みそ 助宗鰯<br>油揚げ 牛乳                       | 米 麦 さとう<br>油 ごま油<br>でん粉 ごま<br>じゃがいも                | にんにく しょうが<br>長ねぎ たけのこ 玉葱<br>人参 キャベツ 小松菜<br>青梗菜 椎茸 木耳 りんご                     |  |
| 27 | 火 | ミートソーススパゲティ<br>【読書の日】                                                                                             | ○  | 小松菜のスープ<br>バナナブレッド<br>～小説『いい人ランキング』より～                                                                                           | 797 kcal<br>2.9 g | 鶏肉 大豆<br>助宗鰯 あさり<br>たまご 牛乳                      | スパゲッティ<br>オリーブ油<br>油 小麦粉<br>さとう バター                | パセリ にんにく セロリ<br>玉葱 人参 大根 長ねぎ<br>小松菜 マッシュルーム<br>トマト缶 バナナ                      |  |
| 28 | 水 | 麦ご飯<br>【群馬県の郷土料理】              | ○  | 青のり入りたまご焼き<br>上州きんぴら<br>こしね汁                                                                                                     | 732 kcal<br>2.4 g | 青のり たまご<br>豚肉 鶏肉<br>さつま揚げ<br>油揚げ 豆腐<br>みそ 牛乳    | 米 麦 油<br>さとう ごま<br>こんにゃく 里芋                        | にんにく しょうが 人参<br>玉葱 ごぼう 大根<br>長ねぎ 唐辛子 椎茸                                      |  |
| 29 | 木 | チリビーンズドッグ                                                                                                         | ○  | ポテトサラダ<br>スイユスープ                                                                                                                 | 709 kcal<br>2.8 g | 鶏肉 大豆<br>チーズ ハム<br>助宗鰯 牛乳                       | 胚芽パン スイユ<br>小麦粉 さとう<br>油 じゃがいも<br>マヨネーズ<br>さつまいも   | にんにく しょうが 人参<br>玉葱 胡瓜 コーン<br>キャベツ セロリ 小松菜                                    |  |
| 30 | 金 | キャロットピラフ                       | ○  | カボチャコロッケ<br>グリーンポタージュ<br>リンゴ                                                                                                     | 788 kcal<br>2.1 g | ツナ 鶏肉<br>豆乳 牛乳                                  | 米 麦 バター<br>油 でん粉<br>小麦粉 パン粉<br>じゃがいも               | 人参 玉葱 ビーマン<br>赤・黄パプリカ 南瓜<br>グリーンピース ほうれん草<br>マッシュルーム りんご                     |  |

※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)