



令和6年度 10月予定献立表



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 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	
2	水	青のりそぼろご飯	○	揚げ豆腐の野菜あんかけ 冬瓜のびり辛みそ汁	729 kcal 2.4 g	鶏肉 豆腐 助宗鰯 青のり 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 ごま 小麦粉 さとう	しょうが 人参 キャベツ 玉葱 もやし 椎茸 冬瓜	
3	木	麦ご飯	○	いわしのさんが焼き 豚肉とさつまいものみそ炒め むらくも汁	747 kcal 1.9 g	いわし すり身 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉 たまご 牛乳	米 麦 さとう 油 さつまいも	長ねぎ 玉葱 しそ葉 しょうが キャベツ 椎茸 小松菜 一味唐辛子	
4	金	きつねうどん 【大阪府の郷土料理】	○	お好み焼き とり肉と野菜のごま和え バナナ	704 kcal 2.8 g	油揚げ わかめ 鶏肉 はんぺん おかつ 青のり 牛乳	冷凍うどん 油 さとう でん粉 小麦粉 長芋 ごま マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 小松菜 もやし 紅生姜 バナナ	
7	月	ガーリックライス	○	ポテトオムレツ コールスローサラダ オニオンスープ	737 kcal 2.9 g	鶏肉 たまご 生クリーム チーズ ハム 助宗鰯 牛乳	米 麦 パター 油 じゃがいも さとう	にんにく 玉葱 ほうれん草 キャベツ 胡瓜 人参 コーン 小松菜 パセリ	
8	火	秋刀魚の蒲焼丼 【二十四節気 寒露】	○	キャベツとじゃこの レモン醤油和え もずくのすまし汁 オレンジ	752 kcal 2.5 g	さんま わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ もずく 牛乳	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう こんにやく	しょうが キャベツ 人参 大根 小松菜 レモン果汁 オレンジ	
9	水	わかめご飯	○	タッカンジョン 【とり肉の甘辛揚げ】 チョコレートサラダ 大根のスープ	709 kcal 2.6 g	炊き込みわかめ 鶏肉 牛乳 きざみのり	米 麦 ごま アヲシメ さとう 小麦粉 でん粉 ごま油 はちみつ 緑豆春雨 油	にんにく 人参 胡瓜 キャベツ コーン 大根 長ねぎ 小松菜	
10	木	ツナポテドッグ 【目の愛護デー】	○	カレースープ フルーツヨーグルト	709 kcal 2.9 g	ツナ チーズ 鶏肉 あさり ろずら卵 ヨーグルト 生クリーム 牛乳	胚芽パン 油 じゃがいも さとう	玉葱 コーン にんにく セロリ 人参 キャベツ 南瓜 冷凍ブルーベリー ミカ・黄桃・パイ・リンゴ缶	
11	金	麦ご飯 【(14日(月)スポーツの日 ~体力向上献立~)】	○	鮭のさざれ焼き 小松菜の塩昆布和え 利休汁	773 kcal 2.5 g	炒り大豆 みそ 鮭 鶏肉 塩昆布 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう パン粉 マヨネーズ じゃがいも ごま	ごぼう 小松菜 もやし 人参 白菜	
15	火	栗おこわ 【十三夜】	○	焼きししゃも 高野豆腐のうま煮 水菜のすまし汁 お月見団子	711 kcal 2.3 g	ししゃも 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 豆腐 牛乳	米 栗 ごま 油 さとう 白玉粉 黒砂糖	しょうが 人参 玉葱 さやえんどう 白菜 水菜 小松菜	
16	水	大豆ミートの坦々丼 【みんなの給食 ~給食からSDGsを考える~】	○	もやし中華和え 五日生姜スープ りんご	713 kcal 2.5 g	大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 アヲシメ 油 さとう 緑豆春雨 ごま でん粉	しょうが にんにく 人参 玉葱 たけのこ 椎茸 小松菜 大豆もやし 胡瓜 コーン 冬瓜 青梗菜 こねぎ りんご	
17	木	手作りカットピザパン	○	マッシュポテト ABCミルクスープ	717 kcal 2.6 g	チーズ 鶏肉 ベーコン サラミ 白いんげん豆 牛乳	強力粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも 油 マカロニ	にんにく 玉葱 ピーマン コーン グリンピース 人参 キャベツ 椎茸 小松菜	
18	金	麦ご飯	○	鱈のあずま煮 お豆の生姜醤油和え のっぺい汁 バナナ	758 kcal 2.2 g	助宗鰯 大豆 ひよこ豆 鶏肉 レンズ豆 牛乳 赤えんどう豆 あさり 生揚げ	米 麦 でん粉 さとう ごま 油 里芋	キャベツ コーン しょうが 玉葱 人参 大根 小松菜 バナナ	
21	月	じゃこ菜めし	○	更紗たまご焼き 梅しそ粉ふき芋 玉葱としめじのみそ汁	718 kcal 2.9 g	ちりめんじゃこ たまご わかめ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま油 ごま 油 さとう じゃがいも	大根葉 にんにく しょうが 人参 長ねぎ 赤・黄パプリカ 小松菜 玉葱 しめじ カリカリ梅 ゆかり	
22	火	チキンカレーライス ☆★給食試食会☆★	○	チーズサラダ ミニいがりボール	851 kcal 2.4 g	鶏肉 ツナ チーズ 生クリーム 牛乳	米 麦 油 じゃがいも さとう パター 小麦粉 でん粉 そうめん	にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 胡瓜 キャベツ 赤・黄パプリカ 南瓜 トマト缶 レモン果汁	
23	水	山路ご飯 【二十四節気 霜降】	○	にぎずのりごま揚げ 根菜の炊き合わせ 豆腐のすまし汁 極早生みかん 1/2	713 kcal 2.6 g	鶏肉 にぎず 青のり 生揚げ 豆腐 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 ぎんなん さとう 小麦粉 でん粉 ごま	しょうが 人参 椎茸 しめじ 舞茸 大根 ごぼう れんこん 白菜 さやえんどう みかん	
24	木	麦ご飯	○	とりにくの照り焼き 小松菜の甘酢炒め じゃがいものみそ汁	728 kcal 2.4 g	鶏肉 ツナ 生揚げ 油揚げ みそ わかめ 牛乳	米 麦 さとう でん粉 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 小松菜 キャベツ コーン 白菜 しめじ	
25	金	ボロネーゼスパゲティ 【世界の料理 イタリア】	○	イタリアンドレッシングサラダ ストラッチャテッラ 【タマゴスープ】	707 kcal 2.8 g	豚肉 鶏肉 大豆 たまご チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 さとう パン粉	パセリ にんにく セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム キャベツ 南瓜 赤パプリカ コーン 小松菜 トマト缶	
26	土	秋野菜のあんかけ丼	○	鮭とじゃがいもの バター醤油炒め 柿	720 kcal 1.9 g	鶏肉 油揚げ かまぼこ 鮭 牛乳	米 麦 油 ぎんなん さとう でん粉 バター じゃがいも	しょうが 人参 玉葱 れんこん 舞茸 えのき しめじ 小松菜 柿	
29	火	キャロットライス	○	サバのスパイシー焼き サツマイモのオレンジ煮 ガルパンソースープ	744 kcal 2.2 g	鯖 鶏肉 ひよこ豆 あさり 牛乳	米 麦 パター さつまいも さとう 油	人参 にんにく 玉葱 キャベツ 小松菜 オレンジ果汁	
30	水	麦ご飯 【食品ロス削減の日】	○	コロッケ きのこのおろし和え けんちん汁 りんご	752 kcal 2.0 g	鶏肉 大豆 豆乳 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 でん粉 小麦粉 パン粉 里芋	玉葱 人参 キャベツ もやし しめじ えのき 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 りんご	
31	木	パンブキングラタンパン 【ハロウィン🎃】	○	グリーンソテー フルーツポンチ	711 kcal 2.7 g	鶏肉 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン かまぼこ 粉寒天 牛乳	胚芽パン 油 米粉 パター アーモンド さとう	人参 玉葱 南瓜 しめじ にんにく キャベツ フロッキー 小松菜 ミカ・黄桃・パイ・リンゴ缶	

※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)