



2023年10月給食カレンダー(20回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2月	こぎつねご飯  旬の食材 里芋		ししゃものごままヨ焼き 野菜のおかか和え 里芋の呉汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、 ししゃも、かつお節、大豆、 豆乳、減塩みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 白ごま、ノンエックマヨネーズ、 板こんにゃく、さといも	干し椎茸、にんじん、はくさい、 グリーンピース、もやし、こまつな、 ホールコーン、ごぼう、だいこん、 ねぎ	756 kcal 35.1 g
3月	中間考査 						
4水	アップルシナモントースト  旬の食材 りんご		切干大根とツナの人参サラダ 秋野菜のホワイトシチュー	飲用牛乳、まぐろ缶詰、豚こま、 ベーコン、調理用牛乳、豆乳、 生クリーム	食パン、バター、グラニュー糖、 さとう、コーンスターチ、油、 オリーブ油、三温糖、小麦粉、 さつまいも	りんご、りんごペースト、もやし、 ヤングコーン、切干しいたけ、 こまつな、ホールコーン、 セロリー、玉葱、生しいたけ、 ぶなしめじ、パセリ、にんじん	746 kcal 23.2 g
5木	雑穀ご飯		レバーとポテトの怪味ソース 白菜の華風漬け 中華スープ 果物(梨)	飲用牛乳、豚レバー、鶏ささ身、 絹ごし豆腐	精白米、アマランサス、でん粉、 小麦粉、じゃがいも、油、 三温糖、白練りごま、ごま油、 白ごま、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、はくさい、 だいこん、にんじん、たけのこ、 にら、ねぎ、セロリー、梨	734 kcal 28.1 g
6金	ハエリア 世界の料理 スペイン		スパニッシュオムレツ にんじんのサラダ コシード(ひよこ豆のスープ)	飲用牛乳、イカ、むきエビ、 あさり、鶏こま、ベーコン、たら、 たまご、粉チーズ、調理用牛乳、 ダイスチーズ、生クリーム、 豚こま、ウィンナー、ひよこめ	バター、精白米、米粒麦、油、 オリーブ油、じゃがいも、 三温糖、シェルマカロニ	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマト、 ピーマン、赤パプリカ、 こまつな、キャベツ、パセリ、 ブロッコリー	780 kcal 33.8 g
10火	玄米ご飯  旬の食材 こぼろ		チキンチキンごぼろ 大根のレモン酢和え なめこのみぞれ汁	飲用牛乳、鶏こま、豚こま、 木綿豆腐	精白米、玄米、油、でん粉、三温糖	ごぼろ、えだまめ、ホールコーン、 にんじん、だいこん、だいこん葉、 きゅうり、レモン果汁、なめこ、 ねぎ、こまつな	730 kcal 30.1 g
11水	ココア揚げパン 白ごま揚げパン		海藻とコーンのサラダ えびワタンスープ	飲用牛乳、わかめ、赤とさかのり、 豚こま、なると、むきエビ	コッペパン、油、さとう、 三温糖、ごま油、白ごま、 ワタンの皮	だいこん、きゅうり、にんじん、 ホールコーン、みずな、はくさい、 たけのこ、もやし、ねぎ、 しょうが、チンゲンツアイ	694 kcal 26.7 g
12木	エリンギの鶏めし  旬の食材 エリンギ		いかのカレー焼き 野菜のごまだれ和え めった汁 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏こま、イカ、 茎わかめ、豚こま、木綿豆腐、 赤みそ、白みそ、粉かつお	精白米、もちきび、油、さとう、 ごま油、板こんにゃく、さつまいも	にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、 葉ねぎ、しょうが、キャベツ、 もやし、こまつな、ごぼろ、ねぎ、 だいこん、はくさい、みかん	726 kcal 35.3 g
13金	きびご飯		茎わかめのナムル 豚キムチ豆腐 紅茶とミルクの二色寒天	飲用牛乳、茎わかめ、豚こま、 木綿豆腐、粉寒天、調理用牛乳	精白米、もちきび、三温糖、 ごま油、油、でん粉、さとう	もやし、こまつな、えのきたけ、 にんじん、にんにく、レモン果汁、 ねぎ、玉葱、干し椎茸、はくさい、 たけのこ、キムチ、にら、しょうが	725 kcal 27.5 g
14土	野菜ラーメン		メンマのナムル風炒め スイートポテト	飲用牛乳、豚こま、焼き豚、 なると、調理用牛乳、 生クリーム、卵	蒸し中華めん、ごま油、油、 しらたき、三温糖、白ごま、 さつまいも、バター	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、はくさい、ねぎ、 ホールコーン、にら、しなちく、 さやいんげん	695 kcal 23.6 g
16月	振替休業日						
17火	さつまいもごはん  旬の食材 さつまいも		秋鮭のつけ焼き 野菜と糸こんにゃくのアーモンド和え のっぺい汁	飲用牛乳、サケ、豚こま、油揚げ	精白米、さつまいも、黒ごま、 しらたき、アーモンド粉、 さとう、さといも、こんにゃく、 竹輪、でん粉	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、だいこん、 ねぎ	727 kcal 31.5 g
18水	きんぴらバーガー		カリカリ大豆入りサラダ 和風ポトフ	飲用牛乳、豚こま、さつまいも、 ビザチーズ、大豆、ベーコン、 凍り豆腐	丸パン、ごま油、三温糖、白ごま、 でん粉、油、じゃがいも	ごぼろ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン、キャベツ、玉葱、 にんにく、しょうが、れんこん、 かぶ、かぶの葉	706 kcal 32.2 g
19木	玄米ご飯		アーモンドふりかけ 鯖のゆず味噌かけ 糸寒天と野菜の和え物 沢煮椀 果物(りんご)	飲用牛乳、刻み昆布、わかめ、 ちりめんじゃこ、サバ、豚こま、 減塩みそ、糸寒天	精白米、玄米、アーモンド、 三温糖、さとう、油	しょうが、ゆず、キャベツ、 にんじん、きゅうり、玉葱、 ホールコーン、だいこん、ねぎ、 ごぼろ、えのきたけ、干し椎茸、 こまつな、りんご	745 kcal 32.2 g
20金	ハヤシライス		切干大根サラダ ぶどう寒天ポンチ	飲用牛乳、豚こま、生クリーム、 茎わかめ、ハム、粉寒天	精白米、粒麦、油、バター、 小麦粉、中さら糖、白ごま、 三温糖、ごま油、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、 マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、 グリーンピース、もやし、りんご、 切干しいたけ、ホールコーン、 ぶどうジュース、レモン果汁、 パイン缶、みかん缶	823 kcal 21.7 g
23月	わかめご飯		揚げ魚の紅葉だれかけ ひき肉と野菜のびり辛炒め ひじき入りかきたま汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 ホキ、豚ひき肉、油揚げ、たまご、 鶏こま、干ひじき、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、油、 小麦粉、でん粉、三温糖、 ごま油、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、 にんにく、もやし、にら、玉葱、 こまつな	757 kcal 37.1 g
24火	菜めし		小松菜入りつくねおろしソース しめじ和え 根菜のごま汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、おから、 木綿豆腐、粉かつお、鶏こま、 減塩みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、 生パン粉、三温糖、ごま油、 さつまいも	だいこん、こまつな、玉葱、 キャベツ、もやし、ねぎ、 にんじん、ぶなしめじ、ごぼろ	721 kcal 29.9 g
25水	きのこベーコンのスパゲティ  旬の食材 かぼちゃ		さつまいもと大豆のサラダ かぼちゃのマフィン	飲用牛乳、ベーコン、大豆、 たまご、調理用牛乳、生クリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 バター、さつまいも、さとう、 小麦粉、アーモンド	にんにく、にんじん、玉葱、ねぎ、 ぶなしめじ、エリンギ、こまつな、 えのきたけ、マッシュルーム、 きゅうり、かぼちゃ	821 kcal 28.0 g
26木	ごまご飯		ひき肉とじゃがいもの卵焼き 五目きんぴら 飛鳥汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、たまご、 さつまいも、豚こま、生揚げ、 油揚げ、白みそ、調理用牛乳	精白米、粒麦、白ごま、ごま油、 じゃがいも、板こんにゃく、 三温糖、バター	玉葱、にんじん、干し椎茸、 たけのこ、れんこん、とうがらし、 キャベツ、ホールコーン、 さやいんげん、ごぼろ	771 kcal 34.5 g
27金	きなこトースト		しょうゆドレサラダ ボークピース 果物(柿)	飲用牛乳、きな粉、わかめ、 むきエビ、白いんげん豆、 豚こま、生クリーム	食パン、バター、さとう、白ごま、 油、三温糖、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、もやし、 にんじん、ホールコーン、玉葱、 にんにく、柿	780 kcal 27.5 g
30月	雑穀ご飯 郷土料理 千葉県		いわしのさんが焼き 凍り豆腐入煮和え とりどせ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、 いわしすり身、減塩みそ、 木綿豆腐、なると	精白米、アマランサス、小麦粉、 でん粉、三温糖、油、白すりごま	しょうが、しそ葉、玉葱、ごぼろ、 にんじん、キャベツ、こまつな、 えのきたけ、ねぎ、えだまめ、 だいこん	749 kcal 35.8 g
31火	生揚げと小松菜のオムレツ炒め丼		中華風コーンスープ 豆花	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 たまご、粉寒天、豆乳、 生クリーム	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、ごま油、さとう	しょうが、にんじん、玉葱、 キャベツ、もやし、こまつな、 クリームコーン、ホールコーン、 ねぎ、みかん缶、パイン缶	819 kcal 30.0 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

※江戸川区の学校給食栄養計算システムの更新に伴い、10月の献立から、現時点では最も正確な「日本食品成分表2020年版(8訂)」の食品成分値を使用して栄養計算を行っています。計算に使用する食品の成分値が変わったため、エネルギーは低く算出される傾向がありますが、これまでと内容や量に変更はありません。

これまで中学生1食の摂取基準830kcalであった献立が、今月からおおよそ780kcalと計算されます。(平均△6%)

平均エネルギー 750kcal
たんぱく質 30.2g