



2025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	1食分 - たんぱく質 食塩相当量
1 水	都民の日						
2 木	きんぴらバーガー	○	じゃがツナサラダ トマト入りABCスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、豚こま、さつま揚げ、 ピザチーズ、まぐろ缶詰、 ベーコン、ひよこまめ	無塩パン、ごま油、三温糖、 白ごま、じゃがいも、油、 アルファベットマカロニ	ごぼう、にんじん、ブロッコリー、 きゅうり、赤パプリカ、玉葱、 にんにく、セロリー、キャベツ、 トマト缶詰、バナナ	711 kcal 27.4 g 2.3 g
3 金	わかめご飯 旬の食材 れんこん	○	れんこん入り松風焼き 切干大根のびり辛和え のっぺい汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 豚ひき肉、たまご、減塩みそ、 しらす干し、豚こま、油揚げ	精白米、粒麦、白ごま、乾パン粉、 三温糖、油、ごま油、じゃがいも、 板こんにゃく、竹輪、でん粉	にんじん、ねぎ、れんこん、 干し椎茸、切干しだいこん、 きゅうり、こまつな、しょうが、 にんにく、だいこん、ねぎ	819 kcal 35.8 g 3.0 g
6 月	昆布ご飯	○	鮭のレモン焼き 野菜のゆず和え 大根とねぎの味噌汁 お月見団子(白蜜がけ)	飲用牛乳、鶏こま、刻み昆布、 油揚げ、サケ、生揚げ、減塩みそ、 粉かつお、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、さとう、 三温糖、白ごま、白玉粉	干し椎茸、にんじん、はくさい、 さやいんげん、レモン果汁、ねぎ、 きゅうり、ゆず果汁、だいこん、 えのきだけ、こまつな、かぼちゃ	816 kcal 35.9 g 2.6 g
7 火	卵とチーズのトースト	○	カリカリ豆のサラダ 魚介のフイヤーペース風 果物(りんご)	飲用牛乳、たまご、ピザチーズ、 大豆、ベーコン、鶏こま、たら、 イカ、むきエビ、レンズまめ	食パン、油、でん粉、油、 ノンエッグマヨネーズ、 三温糖、オリーブ油	玉葱、ブロッコリー、きゅうり、 キャベツ、赤パプリカ、にんにく、 にんじん、ぶなしめじ、りんご、 トマト缶詰、グリーンピース	728 kcal 40.3 g 3.1 g
8 水	麦入りご飯	○	チキンたれカツ キャベツと小松菜の和え ごま白玉汁	飲用牛乳、鶏肉むね、たまご、 粉かつお、塩昆布、豚こま、 赤みそ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、小麦粉、生パン粉、 乾パン粉、油、三温糖、ごま油、 白ごま、白玉粉	もやし、キャベツ、にんじん、 こまつな、ホールコーン、ねぎ、 だいこん、干し椎茸、ごぼう	822 kcal 37.4 g 2.3 g
9 木	しょうゆラーメン 旬の食材 かぼちゃ	○	れんごんの中華炒め さつまいもとかぼちゃのスイートポテト	飲用牛乳、豚こま、なると、 わかめ、調理用牛乳、 生クリーム、たまご	蒸し中華めん、ごま油、三温糖、 ラード、油、じゃがいも、 白ごま、さつまいも、バター	しなご、しょうが、にんにく、 ねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、れんこん、かぼちゃ、 さやいんげん、ぶなしめじ	720 kcal 24.6 g 3.1 g
10 金	雑穀ご飯	○	ひじきと海苔の佃煮 野菜のごま味噌和え 串刺し肉じゃが 果物(梨)	飲用牛乳、きざみのり、 干ひじき、白みそ、豚こま	精白米、アマランサス、三温糖、 白すりごま、ごま油、油、車麴、 つきこんにゃく、じゃがいも	大豆もやし、にんじん、キャベツ、 きゅうり、こまつな、玉葱、 だけのこ、さやいんげん、梨	700 kcal 24.9 g 2.4 g
13 月	スポーツの日						
14 火	焼肉チャーハン	○	わかさぎのゆかり揚げ いんげんの中華風ごま和え 小松菜とわかめのスープ 果物(りんご)	飲用牛乳、豚こま、わかさぎ、 鶏こま、絹ごし豆腐、わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ごま油、米粉、でん粉、白ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、 チンゲンツァイ、ゆかり、もやし、 さやいんげん、キャベツ、 にんじん、干し椎茸、だけのこ、 こまつな、りんご	733 kcal 32.5 g 3.1 g
15 水	小松菜ピスキュイパン	○	ガーリックバジルポテト 白いんげん豆のポタージュ	飲用牛乳、たまご、ベーコン、 白いんげん豆、調理用牛乳、 豆乳、生クリーム	丸パン、バター、さとう、油、 アーモンド粉、小麦粉、食パン、 オリーブ油、じゃがいも	いちごジャム、こまつな、 にんにく、玉葱、パセリ	759 kcal 24.0 g 2.6 g
16 木	五穀ご飯	○	和風豆腐ハンバーグ じゃがいものびり辛炒め もち麦入り根菜とろとろ汁 果物(みかん)	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、ベーコン、油揚げ、 白みそ	精白米、五穀米、油、ながいも、 生パン粉、三温糖、でん粉、 ごま油、じゃがいも、さといも、 つきこんにゃく、白ごま、押麦、 白すりごま	しょうが、玉葱、ねぎ、ごぼう、 にんにく、にんじん、玉葱、 れんこん、ぶなしめじ、みかん	799 kcal 30.8 g 2.4 g
17 金	大豆ミートのキーマカレー SDGs 給食 目標 2	○	もろこし小松菜サラダ ココアケーキ	飲用牛乳、大豆、豆乳	精白米、粒麦、油、小麦粉、 三温糖	にんにく、しょうが、とうがらし、 セロリー、にんじん、玉葱、 トマト缶詰、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、こまつな	876 kcal 25.3 g 2.4 g
18 土	生揚げと小松菜のオイスター炒め丼	○	中華風コーンスープ ココナッツ風味杏仁	飲用牛乳、豚こま、生揚げ、 たまご、粉寒天、調理用牛乳、 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、こまつな、 クリームコーン、ホールコーン、 ねぎ、ココナッツミルク、 みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	797 kcal 29.4 g 2.7 g
20 月	振替休業日						
21 火	きびご飯	○	鯖の梅味噌焼き れんこん入りカルシウム和え 塩麹かき玉汁 果物(柿)	飲用牛乳、さくら、白みそ、 焼き竹輪、ダイスチーズ、 たまご、木綿豆腐	精白米、きび、白ごま、三温糖、 じゃがいも、でん粉	ねり梅、れんこん、にんじん、 もやし、こまつな、ねぎ、 かき	725 kcal 34.6 g 2.2 g
22 水	米粉パン	○	おいもとお肉の重ね焼き ビーフンサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物(マスカット)	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 ピザチーズ、ハム、ベーコン、 鶏こま	米粉パン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、ビーフン、 ごま油、さとう、でん粉	にんじん、玉葱、パセリ、 きゅうり、キャベツ、もやし、 黒きくらげ、干し椎茸、 セロリー、はくさい、 チンゲンツァイ、マスカット	700 kcal 33.3 g 3.1 g
23 木	ハエリア 世界の料理 スペイン	○	スパニッシュオムレツ ソバ・デ・アホ オレンジ寒天	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、 ダイスチーズ、生クリーム、 豆乳、レンズまめ、粉寒天	バター、精白米、粒麦、油、 オリーブ油、じゃがいも、さとう	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶詰、 ピーマン、赤パプリカ、こまつな、 オレンジジュース、みかん缶	751 kcal 35.2 g 2.8 g
24 金	ごまご飯	○	鮭の彩りがんも 野菜と漬物の和え物 里芋の呉汁	飲用牛乳、サケ、木綿豆腐、 凍り豆腐、もすく、大豆、 豆乳、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、 でん粉、ごま油、板こんにゃく、 さといも	えだまめ、にんじん、玉葱、 しょうが、たくあん、のざわな、 きゅうり、キャベツ、ごぼう、 だいこん、ねぎ	735 kcal 32.4 g 2.2 g
27 月	さつまいも入り奈良茶飯 郷土料理 奈良県	○	キャベツと小松菜の香りとえ かしわのすき焼き風煮 果物(りんご)	飲用牛乳、大豆、油揚げ、 鶏こま、生揚げ	精白米、さつまいも、三温糖、 油、しらたき、焼きふ	キャベツ、こまつな、もやし、 にんじん、レモン果汁、玉葱、 ごぼう、ぶなしめじ、はくさい、 ねぎ、りんご	722 kcal 31.0 g 2.9 g
28 火	開校記念日						
29 水	ガーリックライス	○	白身魚のプロバンス風 さつまいもマッシュ ジュリエンスープ	飲用牛乳、ベーコン、シルバー、 調理用牛乳、ハム	精白米、粒麦、バター、油、 小麦粉、オリーブ油、三温糖、 さつまいも、さとう	にんにく、玉葱、赤パプリカ、 セロリー、黄パプリカ、 トマト缶詰、干しぶどう、 にんじん、キャベツ	761 kcal 28.2 g 2.4 g
30 木	玄米ご飯	○	鶏とレバー、ごぼうの甘辛和え キャベツとしらすの和え物 あんかけ汁 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏もも、豚レバー、 しらす干し、豚こま、油揚げ、 絹ごし豆腐、たまご	精白米、玄米、でん粉、油、 さとう、ごま油、三温糖、 白すりごま、つきこんにゃく、 じゃがいも	しょうが、ごぼう、キャベツ、 にんじん、きゅうり、はくさい、 こまつな、みかん	800 kcal 35.4 g 1.8 g
31 金	きのこのホワイトソースパグティ 旬の食材 エリンギ、ぶなしめじ	○	わかめサラダ かぼちゃのマフィン	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、 むきエビ、調理用牛乳、豆乳、 生クリーム、わかめ、華わかめ、 ハム、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、 バター、油、小麦粉、白ごま、 ごま油、三温糖、さとう、 アーモンド	玉葱、にんじん、エリンギ、 ぶなしめじ、マッシュルーム、 もやし、きゅうり、かぼちゃ	897 kcal 35.3 g 3.0 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。

平均エネルギー
たんぱく質
食塩
769kcal
31.7g
2.6g