



# 2024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杯 - たんぱく質
1月	都民の日						
2水	手作りナン	○	キャベツとりんごのサラダ ポークビーンズ 果物(みかん)	飲用牛乳、白いんげん豆、 豚こま、生クリーム	強力粉、三温糖、小麦粉、 オリーブ油、油、三温糖、 じゃがいも、バター	キャベツ、りんご、きゅうり、 にんにく、にんじん、玉葱、みかん	717 kcal 24.5 g
3木	秋の彩りごはん 	○	秋鮭のつけ焼き ごま和え 酒粕汁	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 サケ、豚こま、大豆、生揚げ、 減塩みそ	精白米、もち米、油、生むぎ麦、 三温糖、白すりごま、 つきこんにやく	にんじん、干し椎茸、しょうが、 ぶなしめじ、さやいんげん、 こまつな、もやし、キャベツ、 ごぼう、だいこん、ねぎ	775 kcal 37.3 g
4金	中華丼	○	もやしと干しえびのスープ ごまプリン	飲用牛乳、豚こま、生クリーム、 蒸しかまぼこ、むきエビ、 うすら卵、干しえび、いか、 調理用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、油、でん粉、 ごま油、三温糖、黒ねりごま	しょうが、にんにく、干し椎茸、 にんじん、だけのこ、玉葱、 はくさい、チンゲンツァイ、 もやし、黒さくらげ、こまつな	730 kcal 32.1 g
7月	玄米ご飯	○	茎わかめの佃煮 五目野菜炒め 若鶏とこんにやくの味噌煮 果物(ぶどう)	飲用牛乳、茎わかめ、豚こま、 鶏こま、焼き豆腐、赤みそ	精白米、玄米、三温糖、白ごま、 油、でん粉、ごま油、 板こんにやく、さとう	しょうが、にんにく、にんじん、 チンゲンツァイ、だけのこ、 もやし、ごぼう、だいこん、 ねぎ、ぶどう	702 kcal 31.0 g
8火	菜めし	○	豆腐ナゲット キャベツと小松菜の香りとえ じゃがバエ汁	飲用牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、 たまご、干ひじき、油揚げ、 ベーコン、減塩みそ	精白米、粒麦、板こんにやく、油、 生パン粉、三温糖、じゃがいも、 大豆クリームバター、白ごま	だいこんの葉、ねぎ、玉葱、 にんじん、キャベツ、こまつな、 もやし、レモン果汁	750 kcal 27.8 g
9水	ココアパン	○	おいもとお肉の重ね焼き わかめサラダ 白菜とベーコンのスープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏こま、 大豆、ヒザチース、 わかめ、茎わかめ、ベーコン	ココアパン、じゃがいも、油、 バター、小麦粉、白ごま、 ごま油、三温糖、でん粉	にんじん、玉葱、パセリ、 もやし、きゅうり、セロリー、 ホールコーン、干し椎茸、バナナ、 はくさい、チンゲンツァイ	703 kcal 26.6 g
10木	エリンギの鶏めし	○	いかのマヨネーズ焼き 干草和え すりごまの味噌汁	飲用牛乳、鶏こま、イカ、 油揚げ、わかめ、 絹ごし豆腐、減塩みそ	精白米、きび、油、さとう、 ノンエッグマヨネーズ、 つきこんにやく、ごま油、 三温糖、じゃがいも、白すりごま	にんじん、ぶなしめじ、もやし、 エリンギ、葉ねぎ、こまつな、 だいこん、ねぎ、ほうれんそう、 キャベツ	703 kcal 33.1 g
11金	しょうゆラーメン 	○	メンマのナムル風炒め 大学芋	飲用牛乳、豚こま、なると、わかめ	冷凍ラーメン、ごま油、ラード、 しらたき、三温糖、白ごま、 ぎつまいも、油、水あめ、黒ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、もやし、こまつな、 めんま、さやいんげん	708 kcal 24.6 g
12土	レンズ豆のドライカレー	○	カラフルマリネ ぶどう寒天	飲用牛乳、豚ひき肉、 大豆、レンズ豆、粉寒天	精白米、粒麦、 大豆クリームバター、油、 小麦粉、さとう、オリーブ油	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、マッシュルーム、ごぼう、 ピーマン、セロリー、りんご缶、 えだまめ、キャベツ、ナタデココ、 ホールコーン、干しぶどう、 赤パプリカ、ぶどうジュース	794 kcal 28.2 g
14月	スポーツの日						
15火	振替休業日						
16水	雑穀ご飯	○	お好み焼き風卵焼き 切干大根と春雨の和え物 かぶのそぼろ汁	飲用牛乳、たらすり身、たまご、 あおのり、ちりめんじゃこ、ハム、 鶏ひき肉、油揚げ	精白米、アマランサス、油、 三温糖、ながいも、緑豆はるさめ、 ごま油、でん粉	にんじん、玉葱、キャベツ、 紅しょうが、切干だいこん、 きゅうり、かぶ、こまつな、 ねぎ、しょうが	710 kcal 31.8 g
17木	セルフ照り焼きチキンバーガー	○	セサミポテト 麦入りミネストローネ 果物(マスカット)	飲用牛乳、鶏肉、ベーコン、 白いんげん豆	丸パン、三温糖、でん粉、 じゃがいも、バター、 白すりごま、油、押麦	しょうが、キャベツ、にんにく、 にんじん、玉葱、セロリー、大根、 トマト缶詰、パセリ、マスカット	716 kcal 32.9 g
18金	かつおと生姜のご飯	○	厚揚げの田楽 白菜の浅漬け 具沢山根菜汁	飲用牛乳、かつお、生揚げ、 赤みそ、豚こま、木綿豆腐	精白米、油、でん粉、三温糖、 白ごま、ごま油、板こんにやく、 さといも	しょうが、はくさい、にんじん、 きゅうり、ごぼう、だいこん、 ねぎ、こまつな	748 kcal 33.2 g
21月	ナシゴレン	○	きびなごのスパイス揚げ アチャール ソトアヤム	飲用牛乳、干しえび、鶏ひき肉、 たまご、きびなご、鶏こま	精白米、粒麦、油、さとう、 でん粉、上新粉、ビーフン	しょうが、にんにく、玉葱、 ピーマン、赤パプリカ、きゅうり、 にんじん、だいこん、とうがらし、 キャベツ、こまつな	723 kcal 33.8 g
22火	高野豆腐の卵とし丼	○	さつまいも団子汁 みかん入り牛乳寒天	飲用牛乳、鶏こま、凍り豆腐、 たまご、油揚げ、減塩みそ、 調理用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、油、三温糖、 つきこんにやく、小麦粉、 さつまいも、板こんにやく、さとう	にんじん、玉葱、さやいんげん、 だいこん、ごぼう、ねぎ、みかん缶	845 kcal 37.1 g
23水	アップルシナモントースト 	○	ひじき入りサラダ 秋野菜のホワイトシチュー	飲用牛乳、干ひじき、大豆、 ハム、豚こま、サケ、ベーコン、 調理用牛乳、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、 ごま油、三温糖、白ごま、 さつまいも、小麦粉	りんご、りんごペースト、 きゅうり、もやし、にんじん、 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	795 kcal 26.4 g
24木	ピピンパ	○	じゃがいものねぎだれ和え たらとあさりのキムチチヂメ	飲用牛乳、豚ひき肉、油揚げ、 ハム、豚こま、まだら、あさり、 減塩みそ、木綿豆腐	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、 でん粉、つきこんにやく、 くずり、さとう、白ごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、わらび、 こまつな、にんじん、もやし、 えだまめ、はくさい、キムチ、 えのきだけ、ぶなしめじ、にら	842 kcal 36.8 g
25金	ごまご飯 	○	魚のりんご入り香味だれ いかときゅうりのさっぱり和え せんべい汁	飲用牛乳、ホキ、イカ、わかめ、 鶏こま、油揚げ	精白米、粒麦、白ごま、油、 小麦粉、三温糖、ごま油、 板こんにやく、南部せんべい	ぶなしめじ、りんご、レモン果汁、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、もやし、ごぼう、 だいこん、玉葱、ねぎ、こまつな	703 kcal 31.9 g
28月	開校記念日						
29火	ネギチャーハン	○	さばの香味味噌焼き あさり入り中華風コンソースープ 果物(りんご)	飲用牛乳、焼き豚、たまご、 サバ、赤みそ、鶏こま、あさり	精白米、粒麦、ごま油、油、 じゃがいも、でん粉	しょうが、にんじん、だけのこ、 干し椎茸、ねぎ、にんにく、 玉葱、クリームコーン、 ホールコーン、りんご	810 kcal 36.2 g
30水	きびご飯	○	レバーの甘辛ごま絡め 青菜の磯なめだけ和え 大根の味噌汁	飲用牛乳、豚レバー、きざみのり、 絹ごし豆腐、油揚げ、減塩みそ、 粉かつお	精白米、きび、でん粉、油、 さとう、ごま油、白ごま、三温糖	しょうが、にんにく、こまつな、 キャベツ、にんじん、えのきだけ、 だいこん、ねぎ、もやし	696 kcal 27.8 g
31木	豆乳カルボナーラ風スパゲティ 	○	チーズコーンサラダ パンフキンパイ	飲用牛乳、ベーコン、ハム、豆乳、 生クリーム、チーズ	オリーブ油、スパゲッティ、 バター、油、小麦粉、三温糖、 パイシート	にんにく、セロリー、にんじん、 玉葱、マッシュルーム、 ぶなしめじ、えのきだけ、 ピーマン、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、かぼちゃ	794 kcal 26.7 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 748kcal  
たんぱく質 31.0g