

10月 献立表

令和7年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考
2	木	ごはん	○	さばの香味焼き セロリとごぼうの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳・さば・豚肉 油揚げ・わかめ みそ	米・麦・油・さとう ごま・じゃがいも	しょうが・ねぎ・ごぼう にんじん・セロリ・大根 小松菜	723 31.4	
3	金	豚肉の五目丼	○	春雨サラダ わかめスープ	牛乳・豚肉・いか かまぼこ・わかめ 豆腐	米・麦・油・さとう でんぷん・春雨	しょうが・しいたけ・ごぼう にんじん・たけのこ・白菜 もやし・キャベツ・えのき ねぎ・きゅうり・小松菜	783 30.2	
6	月	さといもごはん	○	大豆とひじきのかき揚げ おひたし お月見汁	牛乳・大豆・ひじき いか・しらす・豆腐 かまぼこ・おかか	米・麦・油・さとう さといも・小麦粉 でんぷん・白玉粉 マヨネーズ	にんじん・玉ねぎ・キャベツ 小松菜・白菜・かぼちゃ もやし・ねぎ・みつば	796 31.6	中秋の名月(芋名月)
7	火	ツナマヨトースト	○	ハンガリアンシチュー コーンサラダ 巨峰	牛乳・ツナ・チーズ 豚肉・大豆	パン・油・さとう マヨネーズ・小麦粉 じゃがいも・マーガリン	玉ねぎ・にんじん・トマト缶 パプリカ・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・巨峰	818 32.2	
8	水	ごはん	○	スパニッシュオムレツ わかめとじゃこのサラダ えのきと豆腐のスープ	牛乳・鶏ひき肉 たまご・わかめ ちりめんじゃこ 鶏肉・豆腐	米・麦・油・さとう スパゲティ・ごま ごま油	玉ねぎ・にんじん・コーン マッシュルーム・キャベツ きゅうり・えのき	747 32.4	
9	木	ごはん	○	さんまの松前煮 変わりきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳・さんま・豚肉 昆布・さつまあげ みそ・油揚げ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま	にんにく・しょうが・ごぼう にんじん・大根・玉ねぎ ねぎ・小松菜	797 31.1	
10	金	スパゲティ 魚介ソース	○	ひよこ豆入りサラダ 白玉ポンチ	牛乳・ベーコン いか・えび・豆腐 ひよこ豆	スパゲティ・油・さとう マーガリン・小麦粉 ごま油・白玉粉	セロリ・玉ねぎ・にんじん トマト缶・キャベツ・小松菜 きゅうり・みかん缶・パイン缶	827 33.1	
14	火	ごはん 手作りふりかけ	○	豚キムチ豆腐 小松菜とひじきのナムル みかん	牛乳・おかか・しらす 青のり・豚肉・豆腐 ひじき	米・麦・さとう・油 ごま・でんぷん・ごま油	にんにく・しょうが・玉ねぎ ねぎ・しいたけ・にんじん たけのこ・白菜・キムチ にら・もやし・みかん	745 34.3	
15	水	エッグトースト	○	鶏肉といたのトマトシチュー シャキシャキサラダ みかん	牛乳・たまご・鶏肉 いか・茎わかめ 大豆	パン・油・さとう・ごま マヨネーズ・小麦粉 じゃがいも・マーガリン	パセリ・セロリ・にんじん 玉ねぎ・エリンギ・もやし トマト缶・グリーンピース みかん	753 36.2	
16	木	カレーピラフ	○	ぽりぽり大豆 ささみと根菜のサラダ ポテトスープ	牛乳・鶏ひき肉 大豆・ささみ・ハム	米・麦・さとう・油 でんぷん・じゃがいも バター・ごま	にんじん・玉ねぎ・キャベツ にんにく・ピーマン・もやし れんこん・きゅうり・レモン	719 26.5	
17	金	ごはん ひじきふりかけ	○	肉団子のもち米蒸し 大根としらすのサラダ にら玉スープ	牛乳・ひじき・鶏肉 粉かつお・しらす 大豆・豚ひき肉 たまご・豆腐	米・麦・さとう・油 もち米・でんぷん ごま・ごま油	しょうが・玉ねぎ・にんじん たけのこ・大根・キャベツ きゅうり・小松菜・にら	775 31.8	
20	月	チンジャオロース 丼	○	切干大根のピリカラあえ 豆腐のスープ	牛乳・豚肉・しらす 鶏肉・豆腐	米・麦・さとう・油 でんぷん・ごま油・ごま	しょうが・にんじん・玉ねぎ たけのこ・切干大根・小松菜 ピーマン・パプリカ・ねぎ	783 30.7	
21	火	炒めそば 肉みそかけ	○	ミックスマッシュポテト 青菜とたまごのスープ	牛乳・豚ひき肉 みそ・生クリーム 鶏肉・たまご	蒸し中華麺・油・さとう じゃがいも・でんぷん バター	にんにく・しょうが・玉ねぎ たけのこ・にんじん・ねぎ コーン・グリーンピース えのき・小松菜	780 37.5	
22	水	ごはん ピリ辛きゅうり	○	筑前煮 野菜のごま酢あえ みかん	牛乳・鶏肉・生揚げ	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま	きゅうり・しょうが・ごぼう しいたけ・にんじん・もやし 小松菜・たけのこ・キャベツ キヌサヤ・コーン・みかん	744 29.9	
23	木	こぎつねごはん	○	めひかりのから揚げ キャベツとしめじのおかかあえ くずきり汁	牛乳・鶏肉・油揚げ めひかり・おかか	米・麦・さとう・油 ごま・でんぷん・米粉 くずきり	しいたけ・にんじん・しめじ にんにく・キャベツ・大根 ねぎ	751 30.6	
24	金	ごはん	○	むろあじのメンチカツ 小松菜サラダ 大根のみそ汁	牛乳・むろあじ・ツナ 豚ひき肉・しらす わかめ・みそ	米・麦・さとう・油 パン粉・マヨネーズ 小麦粉・ごま じゃがいも	玉ねぎ・小松菜・キャベツ にんじん・もやし・大根 白菜・ねぎ	807 32.5	みんなの給食(SDGs)
25	土	ピラフのホワイト ソースかけ	○	オニドレサラダ リンゴ寒天	牛乳・鶏肉・えび 生クリーム・寒天	米・麦・さとう・油 バター・ごま	にんじん・玉ねぎ・キャベツ マッシュルーム・きゅうり もやし・ブロッコリー リンゴジュース	791 28.5	学芸発表会
27	月	振替休日							
28	火	ごはん	○	レバーとポテトの甘辛揚げ おろし煮びたし ふわふわ豆腐汁	牛乳・鶏レバー 大豆・豆腐・たまご 油揚げ・鶏肉	米・麦・さとう・油 じゃがいも・ごま ごま油	にんにく・しょうが・もやし にんじん・えのき・しめじ 小松菜・大根・玉ねぎ	811 37.5	
29	水	鮭チャーハン	○	じゃこサラダ ワンタンスープ	牛乳・鮭・たまご ちりめんじゃこ なると・豚ひき肉	米・麦・さとう・油 ごま・ワンタンの皮 でんぷん	ねぎ・にんじん・たけのこ 小松菜・キャベツ・大根 玉ねぎ	703 30.5	
30	木	照り焼きチキン バーガー	○	ブロッコリーサラダ ポタージュ みかん	牛乳・鶏肉・ツナ 生クリーム ベーコン	パン・さとう・油・米 でんぷん・じゃがいも	キャベツ・しょうが・玉ねぎ ブロッコリー・にんじん きゅうり・パセリ・みかん	760 36.0	
31	金	栗ごはん	○	いなだの照り焼き 五目煮 麩のすまし汁	牛乳・いなだ・鶏肉 大豆・かまぼこ 豆腐	米・麦・さとう・油 栗・でんぷん・あられふ	しょうが・しいたけ・ごぼう にんじん・いんげん・えのき ねぎ	768 40.0	十三夜(栗名月)

* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。