



令和7年 10月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える		
2	木	五穀ごはん 揚げ大豆のごまがらめ 鯖のカレー醤油焼き ごぼうとれんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	大豆 牛乳 みそ さば 豚肉 たまご 茎わかめ	米 雑穀 でん粉 油 さとう 水あめ ごま ごま油 こんにやく	しょうが ねぎ にんにく 白菜 人参 れんこん ごぼう 大根 たけのこ えのき 小松菜	エネルギー(kcal) 734 たんぱく質(g) 36.9 脂質 (g) 26.4 食塩相当量(g) 2.0	五穀とは5種類の穀物のことを意味しています。2日は麦・大麦・きび・あわ・アマランサスが入っています。
3	金	ヨーグルトトースト ポークビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご	牛乳 豆乳 たまご 大豆 ヨーグルト あさり ベーコン 豚肉	胚芽食パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉葱 人参 トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー りんご	エネルギー(kcal) 743 たんぱく質(g) 32.5 脂質 (g) 29.4 食塩相当量(g) 2.9	6日は1年のうちで最も月がきれいに見ると言われている「十五夜」です。お月様に見立てたかぼちゃ白玉団子を汁にいれています。
6	月	【お月見献立】 吹き寄せごはん 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ かぼちゃ白玉団子汁 みかん 	油揚げ 牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 たまご	米 麦 油 さつまいも さとう ごま でん粉 小麦粉 白玉粉	人参 しめじ まいたけ 玉葱 干し椎茸 れんこん たけのこ ねぎ 大根 小松菜 かぼちゃ えのき みかん さやいんげん	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 30.5 脂質 (g) 24.9 食塩相当量(g) 2.4	14日はスペイン料理を提供します。パエリアはバレンシア地方発祥の米料理です。サフランと言われる黄色いごはんが特徴的です。
7	火	ごはん ししゃものごま天ぷら ひじきの和え物 生揚げのみそ汁	牛乳 ししゃも みそ 油揚げ 生揚げ ひじき	米 麦 小麦粉 さとう ごま 油 じゃがいも ごま油	コーン キャベツ もやし ねぎ きゅうり 人参 大根 小松菜 玉葱	エネルギー(kcal) 708 たんぱく質(g) 28.6 脂質 (g) 25.6 食塩相当量(g) 2.2	15日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
8	水	【SDGs～みんなの給食～】 高野豆腐の米粉ドライカレー フライドポテト入りサラダ りんご寒天	豚肉 高野豆腐 牛乳 レンズ豆 粉寒天	米 麦 油 じゃがいも 米粉 さとう	にんにく しょうが 玉葱 小松菜 人参 ピーマン りんごジュース キャベツ りんご缶	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 28.7 脂質 (g) 24.4 食塩相当量(g) 2.5	16日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
9	木	ごはん 太刀魚のピリ辛焼き キャベツのおかか和え 豆乳入りみそ汁 柿	牛乳 太刀魚 おかか 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも ごま	しょうが にんにく 小松菜 柿 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根	エネルギー(kcal) 773 たんぱく質(g) 34.1 脂質 (g) 30.5 食塩相当量(g) 2.0	17日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
10	金	きな粉揚げパン 豚肉の辛みそパン 大根の中華サラダ ワンタン入り中華スープ	きな粉 豚肉 牛乳	コッパン 丸パン 油 さとう ごま じゃがいも ごま油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ もやし 大根 干し椎茸 小松菜	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 28.6 脂質 (g) 28.7 食塩相当量(g) 2.9	18日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
14	火	【世界の料理:スペイン】 パエリア スペニッシュオムレツ  エンペドラド(白いんげん豆のサラダ) 豚肉のガーリックスープ	ツナ イカ えび 牛乳 あさり 鶏肉 たまご チーズ 白いんげん豆 大豆 豚肉 レンズ豆 ベーコン	米 麦 オリーブ油 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんにく 玉葱 パプリカ ピーマン 人参 キャベツ 小松菜 もやし レモン パセリ	エネルギー(kcal) 726 たんぱく質(g) 35.6 脂質 (g) 26.5 食塩相当量(g) 2.5	19日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
15	水	【郷土料理:鹿児島県】 さつまいもご飯 つけ揚げ ツナのさっぱり和え さつま汁	牛乳 たら わかめ ツナ 豆腐 大豆 みそ 鶏肉	米 麦 さつまいも 油 ごま でん粉 こんにやく さとう	玉葱 人参 ごぼう しょうが キャベツ 小松菜 もやし レモン 大根 えのき	エネルギー(kcal) 710 たんぱく質(g) 34.2 脂質 (g) 19.6 食塩相当量(g) 3.2	20日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
16	木	ごはん 秋刀魚の松前煮 かりかりあざりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	牛乳 さんま あさり 昆布 鶏肉 みそ	米 麦 さとう でん粉 油 ごま こんにやく	にんにく 人参 大根 小松菜 しょうが もやし ごぼう しめじ 白菜 キャベツ ねぎ 水菜 りんご	エネルギー(kcal) 730 たんぱく質(g) 30.6 脂質 (g) 27.3 食塩相当量(g) 2.8	21日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
17	金	ミートソースパスタ ベーコン入りポテトのスープ ココアバナナケーキ	豚肉 レバー チーズ 大豆 牛乳 ベーコン たまご	スパゲティ オリーブ油 油 小麦粉 じゃがいも さとう バター	にんにく 玉葱 人参 小松菜 キャベツ パナナ	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 33.4 脂質 (g) 29.9 食塩相当量(g) 2.8	22日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
20	月	ごはん わかめそぼろ きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏肉 わかめ 生揚げ きびなご 豚肉 牛乳	米 麦 ごま油 さとう 小麦粉 でん粉 ごま 油 しらたき	しょうが 切干大根 人参 もやし キャベツ 白菜 きゅうり 小松菜 玉葱 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) 725 たんぱく質(g) 32.0 脂質 (g) 24.5 食塩相当量(g) 2.8	23日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
21	火	回鍋肉丼 春雨の中華スープ 中華ごまだんご	豚肉 生揚げ あずき みそ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま でん粉 春雨 ごま油 じゃがいも 白玉粉 ラード	しょうが 玉葱 人参 えのき キャベツ ピーマン チンゲン菜 ラード	エネルギー(kcal) 829 たんぱく質(g) 30.5 脂質 (g) 24.8 食塩相当量(g) 2.4	24日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
22	水	栗ごはん 鮭の塩こうじ焼き西京みそかけ キャベツと小松菜のお浸し のっぺい汁 みかん 	牛乳 鮭 みそ 豚肉 おかか 油揚げ	米 もち米 栗 さとう ごま 油 こんにやく 里芋 でん粉 あられ麩	キャベツ もやし 人参 ごぼう 小松菜 干し椎茸 大根 ねぎ 水菜 みかん	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 33.8 脂質 (g) 23.7 食塩相当量(g) 2.4	25日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
23	木	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁 	豚肉 高野豆腐 牛乳 たまご 生揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう ごま 水あめ さつまいも でん粉 中ざら糖	しょうが 小松菜 もやし 玉葱 人参 大根 白菜 なめこ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 29.4 脂質 (g) 24.7 食塩相当量(g) 2.8	26日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
24	金	手作り抹茶ロールパン たらのクリーム煮 マカロニサラダ	牛乳 きな粉 たら 鶏肉 豆乳	強力粉 さとう マカロニ じゃがいも 油 小麦粉	玉葱 人参 かぼちゃ キャベツ コーン 小松菜 きゅうり パセリ	エネルギー(kcal) 711 たんぱく質(g) 30.5 脂質 (g) 21.8 食塩相当量(g) 2.3	27日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
27	月	小松菜ふりかけごはん つくね焼き じゃがいものきんぴら きのこのみそ汁 りんご	おかか 牛乳 生揚げ 鶏肉 大豆 わかめ さつま揚げ みそ 豆腐	米 麦 ごま油 パン粉 ごま でん粉 さとう 油 じゃがいも	しょうが 小松菜 玉葱 人参 にら ごぼう 大根 白菜 しめじ さやえんどう えのき りんご	エネルギー(kcal) 756 たんぱく質(g) 32.1 脂質 (g) 23.1 食塩相当量(g) 3.0	28日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
28	火	【セレクト給食】 ごはん あじフライ または いかのかりんと揚げ 竹輪入り磯和え 豚汁	牛乳 あじ イカ 竹輪 のり 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 小麦粉 パン粉 ごま 油 じゃがいも でん粉 さとう	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 えのき ねぎ	エネルギー(kcal) 755 たんぱく質(g) 35.8 脂質 (g) 24.9 食塩相当量(g) 3.0	29日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
29	水	ハムとさつまいものピラフ レバーのケチャップソース コールスロー えび入りミルクスープ みかん 	豚肉 ハム ベーコン 牛乳 レバー チーズ レンズ豆 豆乳 えび 生クリーム	オリーブ油 米 麦 さつまいも さとう 油 でん粉 小麦粉	人参 玉葱 パセリ しょうが キャベツ きゅうり コーン エリンギ かぼちゃ 小松菜 みかん	エネルギー(kcal) 717 たんぱく質(g) 28.9 脂質 (g) 24.0 食塩相当量(g) 2.5	30日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
30	木	こぎつねごはん 厚焼きたまご 小松菜の香味和え 豆腐とえのきのみそ汁 柿	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 みそ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油	人参 玉葱 キャベツ もやし 小松菜 しょうが にんにく 柿 大根 えのき	エネルギー(kcal) 736 たんぱく質(g) 33.1 脂質 (g) 25.9 食塩相当量(g) 2.9	31日は鹿児島県の郷土料理を提供します。つけ揚げは、魚のすり身に豆腐を混ぜ、油で揚げて作ります。甘めの味付けが特徴です。
31	金	汁なし坦々麺 チンゲン菜の中華スープ フルーツ杏仁	牛乳 レバー 大豆 鶏肉 粉寒天 豚肉	蒸し中華麺 ごま油 さとう ごま じゃがいも 春雨	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 小松菜 もやし えのき チンゲン菜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 30.6 脂質 (g) 27.9 食塩相当量(g) 2.9	

10月の給食回数は21回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

10月の栄養目標

季節の食べ物を知ろう

