



令和8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

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	金	吹き寄せごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ キャベツのお浸し 五目汁 みかん 	油揚げ 牛乳 豆腐 鶏肉 みそ おかか 豚肉	米 粒麦 さつまいも さとう ごま でん粉 小麦粉 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん 椎茸 しめじ れんこん さやいんげん ねぎ しょうが 玉葱 たけのこ にはら キャベツ きゅうり こまつな だいこん はくさい みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	773 30.3 25.8 3.2	五穀とは5種類の穀物のことをいいます。ビタミン類やミネラル、食物繊維が豊富なのが特徴です。5日は麦・大麦・きび・あわ・アマランサスが入っています。
5	月	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 サバ 豚肉 みそ たまご 茎わかめ	米 五穀 でん粉 油 さとう 水あめ ごま ごま油 こんにゃく	しょうが ねぎ にんにく にんじん れんこん ごぼう だいこん はくさい たけのこ えのき こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	788 37.4 27.4 2.0	
6	火	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	ヨーグルト あさり 豆乳 たまご 大豆 豚肉 ベーコン 牛乳	胚芽食パン さとう バター 油 じゃがいも 小麦粉	玉葱 にんじん トマト パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	759 33.9 30.4 2.8	
7	水	三色丼 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	豚肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 生揚げ みそ わかめ	米 粒麦 さとう でん粉 さつまいも 油 中ざら糖 水あめ ごま	しょうが こまつな もやし 玉葱 にんじん だいこん はくさい なめこ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	803 29.1 24.3 2.4	9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。サフランを加えて炊き上げた黄色いご飯が特徴的です。
8	木	ごはん わかめそばろ 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 牛乳 きびなご 豚肉 生揚げ	米 粒麦 ごま油 さとう 小麦粉 でん粉 ごま 油 しらたき	しょうが 切干しだいこん キャベツ もやし にんじん きゅうり はくさい 玉葱 えのき ねぎ こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	769 32.6 24.6 2.8	
9	金	【世界の料理:スペイン】 パエリア スパニッシュオムレツ エンペドラッド(白いんげん豆のサラダ) 豚肉のガーリックスープ 	イカ エビ あさり 牛乳 鶏肉 たまご チーズ ツナ 豚肉 白いんげん豆 大豆 レンズまめ	米 粒麦 オリーブ油 油 じゃがいも さとう マカロニ	にんにく 玉葱 赤パプリカ ピーマン にんじん キャベツ こまつな もやし レモン エリンギ パセリ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	747 37.2 27.2 2.5	
13	火	ごはん いなだのつけ焼き 小松菜の磯和え 豆乳入りみそ汁 柿	牛乳 いなだ のり 鶏肉 油揚げ 大豆 豆乳 みそ わかめ	米 粒麦 油 じゃがいも ごま	しょうが ゆず こまつな キャベツ もやし にんじん 玉葱 だいこん 柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 35.0 26.8 2.1	さつまいもの旬は9月～11月頃です。収穫してすぐよりも、しばらく貯蔵することででん粉が糖に変わり、甘味が増します。今回は大学芋と手作りパンにして提供します。
14	水	【ローリングストック給食】 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 大豆 牛乳 ベーコン レンズまめ たまご	スパゲッティ さとう オリーブ油 油 小麦粉 バター じゃがいも	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ こまつな バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	809 31.0 27.3 2.8	
15	木	ごはん 秋刀魚の松前煮 カリカリあさ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 昆布 あさり 鶏肉 みそ	米 粒麦 さとう でん粉 ごま 油 こんにゃく	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん はくさい しめじ みずな ねぎ りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	763 30.9 27.0 2.5	
16	金	【リクエスト給食】 ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	米 粒麦 でん粉 はるさめ ごま さとう 油 ごま油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉葱 はくさい たけのこ えのき チンゲンツアイ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	737 27.8 24.8 2.0	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。
19	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	おかか 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 わかめ さつま揚げ 生揚げ みそ	米 粒麦 ごま油 ごま パン粉 でん粉 油 さとう じゃがいも	こまつな しょうが 玉葱 にはら にんじん ごぼう さやえんどう だいこん はくさい しめじ えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 31.8 23.0 3.0	
20	火	【郷土料理:鹿児島県】 麦ごはん のりのふりかけ つけ揚げ ツナのさっぱり和え さつま汁	のり 牛乳 たら 大豆 ツナ 鶏肉 豆腐 みそ わかめ	米 粒麦 ごま油 さとう ごま でん粉 油 こんにゃく	にんにく 玉葱 にんじん ごぼう しょうが キャベツ こまつな もやし レモン だいこん えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	720 35.2 20.3 2.9	
21	水	手作りさつま芋ロールパン 鶏肉のクリーム煮 マカロニサラダ 	牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	強力粉 さとう ごま はちみつ さつまいも バター 油 じゃがいも 小麦粉 マカロニ	玉葱 にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ こまつな きゅうり コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	794 28.6 28.9 1.9	今月は、6月に実施した残菜調査で優勝したクラスのリクエスト給食を提供します。16日は3-2リクエストの「鶏のから揚げ」、26日は2-1リクエストの「ソース焼きそば」、30日は1-2と2-2リクエストの「揚げパン」です。これからも残菜0を目指していきます！
22	木	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 りんご	牛乳 ししゃも みそ ひじき 油揚げ 生揚げ わかめ	米 粒麦 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり もやし にんじん 玉葱 ねぎ だいこん こまつな りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	748 29.0 25.8 2.4	
23	金	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 サケ みそ おかか 豚肉 油揚げ	米 もち米 栗 さとう ごま 油 こんにゃく さといも でん粉 あられ麴	キャベツ もやし にんじん こまつな 椎茸 ごぼう だいこん ねぎ みずな みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 32.7 21.9 2.4	
26	月	【リクエスト給食&みんなの給食】 豚肉のソース焼きそば 沢煮椀 りんご寒天ポンチ	豚肉 あおのり 牛乳 油揚げ 粉寒天	中華めん 油 こんにゃく さとう	玉葱 もやし キャベツ にんじん だいこん こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんごジュース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	707 27.9 27.1 3.1	今回のセレクト給食は主菜のセレクトです。パン粉をまぶして高温でカリッと揚げた「あじフライ」か、でん粉をまぶして揚げ、甘じょっぱい味を絡めた「いかのかりんと揚げ」のセレクトになっています。
27	火	【セレクト給食】 麦ごはん あじフライ 又は いかのかりんと揚げ 三色野菜のおかか和え 豚汁	牛乳 あじ おかか 豚肉 油揚げ みそ いか	米 粒麦 小麦粉 パン粉 ごま油 さとう 油 じゃがいも ごま でん粉	こまつな キャベツ もやし にんじん コーン 玉葱 だいこん えのき ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	740 34.5 22.5 2.8	
28	水	こぎつねごはん 厚焼きたまご 小松菜の塩昆布和え 豆腐とえのきのみそ汁 柿	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 たまご 塩昆布 おかか 豆腐 みそ わかめ	米 粒麦 油 さとう ごま じゃがいも ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし こまつな だいこん えのき 柿	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 33.9 27.5 3.1	
29	木	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 レバー ベーコン レンズまめ エビ 牛乳 豆乳 チーズ 生クリーム	オリーブ油 米 粒麦 さつまいも でん粉 油 さとう 小麦粉	にんじん 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 こまつな みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 29.5 23.8 2.5	
30	金	【リクエスト給食】 きなこ揚げパン シナモンシュガー揚げパン 肉団子のスープ煮 じゃこ入り中華サラダ バナナ	きなこ 牛乳 鶏肉 豆腐 ちりめんじゃこ	ショートニングパン グラニュー糖 でん粉 ごま油 はるさめ 油 さとう ごま	ねぎ しょうが だいこん はくさい にんじん えのき こまつな キャベツ もやし コーン バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	711 26.9 31.1 2.7	

10月の給食回数は20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

