



10月予定献立表

令和7年 10月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	水		都民の日				
2	木	5	スパゲティ ミートソース	○	ハムサラダ オレンジ イタリアンスープ	726 34.5 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
3	金	4	麦入りごはん	○	おからとひじきのコロケ きゃべつのポン酢和え とりと小松菜の汁	832 28.3 2.5	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
6	月	5	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	777 30.5 2.4	皿・・・揚物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
7	火	3	ピレツァプルサ (チリカツレツ)	○	ポテトサラダ チョバスカムオドカグルカニヤ(きのこポタージュ)	716 34.0 2.8	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
8	水	5	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	750 32.7 2.4	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
9	木		中間考査				
10	金	4	卵ときくらげの ピリ辛丼	○	大豆もやし中華和え 春雨スープ	723 31.6 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
13	月		スポーツの日				
14	火	4	キムチ炒飯	○	チャプチェ 梨 トランタン(里芋スープ)	721 27.4 2.9	皿・・・ご飯・和物 大碗・・・スープ 小碗・・・果物
15	水	5	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	772 37.4 2.0	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ご飯・揚物 小碗・・・汁物
16	木	4	ツナドッグ	○	アーモンドサラダ バナナ ミネストローネ	722 28.5 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
17	金	4	ごはん わかめそぼろ	○	きびなごのから揚げ 生揚げの甘辛煮 ハリハリ和え	770 32.7 2.8	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯・そぼろ 小碗・・・煮物
20	月	5	ハムとさつまいもの ピラフ	○	レバーのケチャップソース えび入りミルクスープ コールスロー みかん	750 29.5 2.5	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
21	火	3	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	803 29.1 2.4	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・揚物
22	水	4	高津のとり飯	○	ぼらの香味焼き ふうかし 小松菜のおかか和え	714 34.9 2.8	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
23	木	4	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	756 33.6 2.8	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
24	金	4	中華五目おこわ	○	ししゃものピリ辛唐揚げ 豆乳杏仁豆腐 中華コーンスープ	733 29.6 2.8	皿・・・ご飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・デザート
25	土		<div style="border: 2px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">学芸発表会</div> 学芸会のお弁当(わかめご飯、さばのカレー揚げ、鶏の照り焼き、きのこパスタ、煮物、きゅうりの塩昆布漬け、茹でブロッコリー)			791 33.2 2.9	お弁当箱 牛乳
28	火	5	麦入りご飯	○	たらのすり身揚げ もやしのからし和え 生揚げのみそ汁 梨	728 32.2 2.1	皿・・・揚物・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
29	水	5	ごはん	○	秋刀魚の松前煮 カリカリあざりとキャベツのごま和え 具沢山みそ汁 りんご	763 30.9 2.5	皿・・・煮物・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物
30	木	5	担々つけ麺		じゃこ入りサラダ じゃが芋のオイスター炒め オレンジ	724 33.5 2.9	皿・・・めん・炒物 大碗・・・つゆ 小碗・・・サラダ
31	金	5	手作り かぼちゃロールパン	○	ウインナーと豆のスープ 海藻サラダ ポテトフライ バナナ	730 27.0 2.7	皿・・・パン・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ

世界の料理
モンテネグロ

郷土料理
千葉県

学芸発表会

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 750kcal P31.6g 塩2.6g

令和6年10月1日～23日《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
2 木	スバゲティミートソース 飲用牛乳 ハムサラダ イタリアンスープ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) 凍り豆腐 ★プレスハム ★たまご	★粉チーズ 飲用牛乳	スパゲッティ 三温糖 さとう 生パン粉	オリーブ油 サラダ油(米)	にんじん パセリ トマト缶詰 こまつな	玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ ★オレンジ
3 金	麦入りご飯 牛乳飲用 おかからとひじきのコロケ きゃべつのポン酢和え とりと小松菜の汁	鶏ひき肉 白いんげん豆 おから 鶏こま 生揚げ 冷凍まわかれ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり もやし レモン汁 ごぼう だいこん
6 月	吹き寄せごはん 飲用牛乳 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(1/2)	油揚げ 木綿豆腐 ★豚せん切り ★たまご 鶏こま 絹ごし豆腐	飲用牛乳	精白米 粒麦 さつまいも 三温糖 でん粉 小麦粉 白玉粉	サラダ油(米) 白ごま(いり) 揚げ油(大豆)	にんじん さやいんげん 葉ねぎ 西洋かぼちゃ こまつな	干し椎茸 ぶなしめじ まいたけ れんこん 玉葱 たけのこ だいこん えのきたけ ★みかん
7 火	ピレツァブルサ(チキン・サンド) 飲用牛乳 ポテトサラダ ショウ'スカムド'ウ'ルカ'ニヤ (きのこ'タ'ジ'ユ)	若鶏モモ ★ロースハム ★ベーコン 白いんげん豆 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★生クリーム	胚芽パン じゃがいも 米粉	サラダ油(米)	こまつな にんじん	しょうが にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン(冷) マッシュルーム えのきたけ ぶなしめじ
8 水	栗ごはん 飲用牛乳 鯉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(1個)	★サク 米みそ(甘みそ) おから ★豚こま 油揚げ	飲用牛乳	精白米 もち米 三温糖 板こんにやく さといも でん粉 あられ麩	生むき栗 黒ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな みずな	キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ ★みかん
10 金	卵ときくらげのピリ辛丼 飲用牛乳 大豆もやしの中華和え 春雨スープ	★豚こま イカ あさり ★たまご 冷凍わかめ 鶏こま	飲用牛乳 ★しらす干し	精白米 玄米 でん粉 じゃがいも 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白すりごま	にんじん こまつな	しょうが にんにく 黒きくらげ たけのこ きゅうり 大豆もやし 玉葱
14 火	キムチ炒飯 飲用牛乳 チャプチェ トランタン 果物(なし1/6)	★たまご ★豚こま 凍り豆腐 イカ ★豚せん切り あさり	飲用牛乳	精白米 玄米 緑豆はるさめ 三温糖 さといも	サラダ油(米) 白ごま ごま油	こまつな にんじん ピーマン	はくさい(キムチ漬け) ねぎ にんにく 大豆もやし だいこん ★梨

日	献立名	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	
15 水	五穀ごはん 揚げ大豆のごまがらめ 飲用牛乳 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(国産) ★サバ ★豚せん切り 赤みそ 冷凍まわかれ ★たまご	飲用牛乳	精白米 五穀 でん粉 三温糖 水あめ つきこんにやく	揚げ油(大豆) 白ごま(いり) ごま油	にんじん こまつな	しょうが汁 ねぎ にんにく れんこん ごぼう だいこん はくさい たけのこ えのきたけ
16 木	ツナドッグ 飲用牛乳 アーモンドサラダ ミネストローネ 果物(バナナ1/2)	★まぐろ缶詰 ★ベーコン 白いんげん豆	★ピザチーズ 飲用牛乳	胚芽パン じゃがいも さとう シエルマカロニ	サラダ油(米) マヨネーズ(卵 無) アーモンド粒 アーモンド・スライ ス	こまつな 赤パプリカ にんじん トマト缶詰	玉葱 ホールコーン キャベツ にんにく セロリー ★バナナ
17 金	ごはん わかめそばろ 飲用牛乳 きびなごのから揚げ ハリハリ和え 生揚げの甘辛煮	鶏ひき肉 冷凍わかめ ★豚こま 生揚げ	飲用牛乳 ★きびなご※	精白米 粒麦 三温糖 小麦粉 でん粉 しらたき	ごま油 揚げ油(大豆) 白ごま サラダ油(米)	にんじん こまつな	しょうが 切干しだいこん キャベツ もやし きゅうり はくさい 玉葱 えのきたけ ねぎ
20 月	ハムとさつまいものピラフ 飲用牛乳 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(1/2)	★豚ひき肉 ★ボンレスハム ★豚レバー ★ベーコン レンズまめ ★むきエビ 豆乳	飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム	精白米 粒麦 さつまいも でん粉 三温糖 小麦粉	オリーブ油 サラダ油(米) 揚げ油(大豆)	にんじん パセリ 西洋かぼちゃ こまつな	玉葱 しょうが汁 キャベツ きゅうり ホールコーン エリンギ ★みかん
21 火	三色丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	★豚ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 生揚げ 赤みそ 白みそ 冷凍わかめ	飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中さら糖 水あめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) 黒ごま	こまつな にんじん	しょうが汁 もやし 玉葱 だいこん はくさい なめこ
22 水	高津のとり飯 飲用牛乳 ぼらの香味焼き 小松菜のおかか和え ふうかし	鶏ひき肉 油揚げ ★ぼら おかか 生揚げ あさり 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん
23 木	ヨーグルトトースト 飲用牛乳 ポーキビーンズ ブロッコリーとベーコンのサラダ りんご(1/6)	豆乳 ★たまご 大豆(国産) ★豚こま あさり ★ベーコン	★ヨーグルト ★牛乳・調理用 飲用牛乳	胚芽食パン さとう じゃがいも 三温糖 小麦粉	★バター サラダ油(米)	にんじん トマト缶詰 パセリ ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン(冷) ★りんご

令和6年10月24日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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	
24 金	中華五目おこわ 飲用牛乳 ししゃものピリ辛唐揚げ 中華コーンスープ 豆乳杏仁豆腐	★焼き豚 ★ベーコン 生揚げ 豆乳	飲用牛乳 ★ししゃも 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 玄米 もち米 三温糖 小麦粉 でん粉 さとう	★ラード ごま油 揚げ油 (大豆)	にんじん こまつな	干し椎茸 たけのこ ねぎ しょうが 玉葱 ホールコーン クリーム ★黄桃缶 パイ缶ピーズ
25 土	わかめご飯 牛乳飲用 さばのカレー揚げ 鶏の照り焼き きのこパスタ (弁当) こんにゃく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー	★サバ 若鶏モモ ★ベーコン	炊き込みわかめ 飲用牛乳 塩昆布	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 ペネ、 玉こんにゃく さとう	揚げ油 (大豆) サラダ油 (米)	こまつな にんにく きやいんげん ブロッコリー	しょうが にんにく 玉葱 マッシュルーム だいこん きゅうり
28 火	麦入りご飯 飲用牛乳 たらのすり身揚げ きのごあん もやしのからし和え 生揚げのみそ汁 果物 (なし1/6)	鶏ひき肉 木綿豆腐しぼり ★たらすり身 油揚げ 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 あおのり	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 板こんにゃく	サラダ油 (米) 揚げ油 (大豆)	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ しょうが (甘酢漬) 干し椎茸 えのきたけ ほんしめじ 大豆もやし 玉葱 ホールコーン ★梨
29 水	ごはん 飲用牛乳 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 (1/6)	★さんま筒切り あさり 鶏こま 赤みそ 白みそ	飲用牛乳 角切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにゃく	揚げ油 (大豆) 白すりごま 白ごま サラダ油 (米)	にんじん こまつな みずな	にんにく しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ ★りんご
30 木	担々つけ麺 飲用牛乳 じゃこ入りサラダ じゃが芋のオイスター炒め 果物 (オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆 (国産) 赤みそ 冷凍わかめ 生揚げ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	蒸し中華めん さとう じゃがいも	サラダ油 (米) ごま (ねり)	チンゲンツアイ にんじん	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし ★オレンジ
31 金	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ウィンナーと豆のスープ ポテトフライ 海藻サラダ 果物 (バナナ1/3)	★たまご ★ウィンナー 大豆 (国産) ひよこ豆 レンズ豆 冷凍わかめ 冷凍わかめ ★まぐろ缶詰	★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも	アーモンド粉 ★バター サラダ油 (米) 揚げ油 (大豆) 白すりごま	西洋かぼちゃ にんじん こまつな	セロリー 玉葱 キャベツ えのきたけ きゅうり ホールコーン ★バナナ