



10月予定献立表

令和8年 10月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 金澤 栄治
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	木		都民の日						
2	金	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	750 29.5 2.5	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		
5	月	4	麦入りごはん	○	ぼらの竜田揚げ 呉 汁	738 33.5 2.0	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
6	火	4	色ごはん	○	擬製豆腐 にゅうめん	741 32.9 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
7	水	4	ハチャプリ (チーズパン)	○	オジャクリ(肉じゃが) ソコアラザニト(きのこのクリーム煮)	738 34.8 2.8	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・炒物		
8	木	4	麦入りご飯	○	つみれ焼き 豚肉とこんにゃくのみそ汁	730 34.7 2.2	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
9	金	5	鶏肉の中華丼	○	大根サラダ 担々豆乳スープ	746 30.3 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		
12	月	4	スポーツの日						
13	火	5	スパゲティ ソイミートソース	○	こまつなサラダ 白菜とベーコンのスープ ヘルシーココアケーキ	805 35.0 2.9	皿・・・パスタ・デザート 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		
14	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	788 37.4 2.0	皿・・・焼物・炒物 大碗・・・ご飯・揚物 小碗・・・汁物		
15	木	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	769 32.6 2.8	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯・そぼろ 小碗・・・煮物		
16	金	5	麦入りご飯	○	いかのチリソースかけ うずらの卵とえのきのスープ	767 30.6 2.9	皿・・・揚物・サラダ 大碗・・・ご飯 小碗・・・スープ		
19	月	5	豚肉と野菜の あんかけ焼きそば	○	海藻サラダ バナナ	718 29.9 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		
20	火	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	750 32.7 2.4	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
21	水	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	木	4	麦入りご飯	○	生揚げの中華あんかけ ワンタンスープ	744 32.5 2.7	皿・・・焼物・サラダ 大碗・・・ご飯 小碗・・・スープ		
23	金	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	759 33.9 2.8	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		
24	土		学芸発表会 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、茹でブロッコリー）					791 33.2 2.9	お弁当箱 牛乳
27	火	5	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	763 30.9 2.5	皿・・・煮物・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
28	水	5	吹き寄せごはん	○	揚げ豆腐の肉みそあんかけ 五目汁	773 30.3 3.2	皿・・・揚物・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物		
29	木	5	チャーハン	○	ししゃものピリ辛ソース もやしと小松菜の中華和え バナナ	764 27.7 2.9	皿・・・炒飯・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・和物		
30	金	4	カレーポテトドッグ	○	シーザーサラダ オレンジ	743 28.1 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ		

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 759kcal P32.0g 塩2.7g

10月13日のココアケーキは、1学期に行った
「残菜ゼロ強化週間」で一番きれいに食べてくれた
クラスからのリクエストです♪

