



# 10月予定献立表



令和6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	火		都民の日					
2	水	5	ごはん	○	きびなごのから揚げ 柿	750 31.2 2.2	皿・・・魚・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・煮物	
3	木	4	まぜ飯	○	イカのさざれ焼き すいとん	733 34.4 2.5	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物	
4	金	4	きな粉揚げパン	○	麻婆じゃがいも オレンジ	761 32.9 2.9	皿・・・パン 大碗・・・炒物 小碗・・・サラダ	
7	月	4	キムチ炒飯	○	チャプチェ 梨	762 29.1 2.9	皿・・・炒飯・和物 大碗・・・スープ 小碗・・・果物	
8	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 りんご	763 30.9 2.5	皿・・・魚・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物	
9	水	3	ビーンズ カレーサンド		サラタ・デ・ヴァルザ チョバ・デ・パレソアル(肉団子スープ)	723 33.3 2.6	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
10	木		中間考査					
11	金	6	ごはん 揚げ大豆のごまがらめ	○	マス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 ぶどう	766 37.1 2.3	皿・・・魚・和物・果物 大碗・・・ご飯・揚物 小碗・・・汁物	
14	月		スポーツの日					
15	火	4	五穀わかめごはん	○	鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうとれんこんのみそ炒め 干切り野菜のかきたま汁	741 34.1 2.4	皿・・・魚・炒物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物	
16	水	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	754 29.8 2.5	皿・・・ピラフ・揚物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
17	木	3	三色丼	○	大学芋 なめこと白菜のみそ汁	815 29.5 2.5	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・芋	
18	金	5	野菜たっぷり あんかけ焼きそば	○	中華サラダ オレンジ	731 30.0 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
21	月	4	天津丼	○	ピリ辛和え 青梗菜の中華スープ	776 34.0 2.9	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
22	火	5	みそ 炊き込みごはん		鮭の焼き漬け 鶏汁	736 34.4 2.8	皿・・・魚・和物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物	
23	水	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	758 33.6 2.8	皿・・・パン・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	
24	木	4	豆腐の中華丼	○	中華みそスープ 豆乳花(トゥールファン)	780 30.3 2.7	皿・・・丼 大碗・・・スープ 小碗・・・デザート	
25	金	5	ほうとう	○	ちくわの二色揚げ みかん	731 32.1 2.8	皿・・・めん 大碗・・・揚物 小碗・・・和物	
26	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け、茹でブロッコリー)				800 34.0 2.9	お弁当箱 牛乳
29	火	5	秋の香りごはん	○	揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん	761 31.9 2.7	皿・・・ご飯 大碗・・・豆腐 小碗・・・汁物	
30	水	5	麦入りご飯	○	つくね焼き きのこあん かぼちゃのみそ汁 梨	758 29.7 2.5	皿・・・焼物・和物・果物 大碗・・・ご飯 小碗・・・汁物	
31	木	5	手作り かぼちゃロールパン	○	ポトフ バナナ	752 28.8 2.7	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ	

世界の料理  
ルーマニア

郷土料理  
新潟県

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 : 758kcal P32.1g 塩2.7g