



# 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 ハリハリ和え 肉豆腐 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 からし和え	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 バンバンジー	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 里芋スープ	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 コールスロー みかん	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 太平燕(タイピーエン)	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 茎わかめの酢じょうゆ和え	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)	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 なめたけ和え	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 いそ和え 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 ツナサラダ	752 28.8 2.7	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: 758kcal P32.1g 塩2.7g

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 水	ごはん 飲用牛乳 きびなのから揚げ ハリハリ和え 肉豆腐 柿(1/6)	★豚こま 焼き豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ★きびなご	精白米 粒麦 小麦粉 でん粉 三温糖 しらたき	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	しょうが汁 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 ★柿
3 木	まぜ飯 飲用牛乳 イカのさざれ焼き からし和え すいとん	鶏ひき肉 油揚げ イカ ★冷凍茎わかめ ★蒸しかまぼこ 絹ごし豆腐	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 生パン粉 乾パン粉 じゃがいも 小麦粉	サラダ油(米) マヨネーズ(卵 無)	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ キャベツ もやし 干し椎茸 だいこん はくさい
4 金	きな粉揚げパン 牛乳飲用 麻婆じゃがいも バンバンジー 果物(オレンジ1/6)	きな粉 ★豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 若鶏肉胸	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃ こ	ショートニング グラニュー糖 さとう じゃがいも でん粉	★揚げ油(大豆) サラダ油(米) ごま油 ごま(ねり) 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 グリーンピース キャベツ もやし ★オレンジ
7 月	キムチ炒飯 飲用牛乳 チャプチェ 里芋スープ 果物(なし1/6)	★たまご ★豚ひき肉 イカ ★豚せん切り	鶏ガラだし 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 エリンギ にんにく だいこん はくさい ★梨
8 火	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 あさり 鶏こま 赤みそ 白みそ	★かつおだし 飲用牛乳 ★角切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 板こんにやく	★揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白すりごま 白ごま	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
9 水	ビーンズカレーサンド 飲用牛乳 サラタ・デ・ヴァルザ フォパ・デ・ペリョアル (肉団子スープ)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★豚ひき肉	鶏ガラだし 飲用牛乳	胚芽パン 小麦粉 さとう 精白米 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん パセリ トマト缶詰	玉葱 はくさい きゅうり にんにく セロリ
11 金	ごはん/揚げ大豆のごまがらめ 飲用牛乳 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(2粒)	大豆(国産) ★マス 米みそ ★おかか 鶏こま 油揚げ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 水あめ 板こんにやく さといも あられ麩	★揚げ油(大豆) サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな	キャベツ もやし 干し椎茸 ごぼう だいこん ねぎ ★ぶどう

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 火	五穀わかめごはん 飲用牛乳 鯖のごまつけ焼き 揚げごぼうと れんこんのみそ炒め 千切り野菜のかきたま汁	★サバ ★豚せん切り 赤みそ ★冷凍茎わかめ ★たまご	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 雑穀(五穀) つきこんにやく でん粉 三温糖	白ごま(いり) ごま油 ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん 赤パプリカ こまつな	しょうが汁 にんにく れんこん ごぼう 黄パプリカ だいこん はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ
16 水	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	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★牛乳・調理用 ★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(冷) エリンギ ★みかん
17 木	三色丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと白菜のみそ汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 油揚げ 赤みそ 白みそ ★冷凍わかめ	★かつおだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 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
18 金	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 飲用牛乳 中華サラダ 太平燕(タイピーエン) 果物(オレンジ1/6)	★豚こま イカ ★冷凍わかめ ★ベーコン ★うずら卵	鶏ガラだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃ こ	蒸し中華めん でん粉 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) ごま油 白ごま	にんじん こまつな	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 大豆もやし キャベツ ホールコーン はくさい ★オレンジ
21 月	天津丼 飲用牛乳 ピリ辛和え 青梗菜の中華スープ	鶏ひき肉 ★たまご ★かに風味かま ぼこ ★ベーコン 木綿豆腐	鶏ガラだし 飲用牛乳	精白米 粒麦 さとう 三温糖 でん粉 じゃがいも	サラダ油(米) 白ごま(いり) ごま油	にんじん チンゲンツァイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ ねぎ もやし にんにく 玉葱 たけのこ
22 火	みそ炊き込みごはん 飲用牛乳 鮭の焼き漬け 茎わかめの酢しょうゆ和え 鶏汁	青大豆(国産) 白みそ ★サケ 鶏成鶏肉モモ 焼き豆腐	★かつおだし 飲用牛乳 ★くわわかめ	精白米 玄米 三温糖 さとう 板こんにやく でん粉	サラダ油(米) 白ごま	にんじん こまつな	干し椎茸 切干しだいこん しょうが汁 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ
23 水	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	鶏ガラだし ★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	レモン汁 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 木	豆腐の中華丼 飲用牛乳 中華みそスープ 豆乳花（トウルーファ）	★豚こま 木綿豆腐 ★ボンレスハム 赤みそ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 黒砂糖 さとう	サラダ油(米) ごま油	にんじん こまつな	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ 玉葱 はくさい もやし ねぎ
25 金	ほうとう 牛乳飲用 ちくわの二色揚げ なめたけ和え 果物(みかん)	鶏こま 油揚げ 赤みそ ★焼き竹輪	★かつおだし 飲用牛乳 あおのり ★ちりめんじゃこ	冷凍ほうとう さといも 小麦粉 三温糖	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) 白ごま	にんじん 西洋かぼちゃ こまつな	だいこん はくさい ほんしめじ ねぎ キャベツ えのきたけ ★みかん
26 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) こんにやく煮物	★サバ 若鶏モモ ★ベーコン がんとどき	★かつおだし 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 ペンネ 玉こんにやく さとう	★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	こまつな にんじん さやいんげん 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
29 火	秋の香りごはん 飲用牛乳 揚げ豆腐の野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん(1/2)	油揚げ 木綿豆腐 ★豚せん切り ★たまご 鶏こま	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 小麦粉 板こんにやく	サラダ油(米) 生むき栗 白ごま ★揚げ油(大豆)	にんじん さやいんげん 葉ねぎ こまつな	干し椎茸 ぶなしめじ まいたけ れんこん 玉葱 もやし はくさい だいこん ねぎ ★みかん
30 水	麦入りご飯 飲用牛乳 つくね焼き きのこあん いそ和え かぼちゃのみそ汁 梨	鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆(国産) 油揚げ 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 きざみのり ★煮干し	精白米 粒麦 生パン粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油(米)	にんじん こまつな 西洋かぼちゃ	しょうが ねぎ 干し椎茸 玉葱 えのきたけ ほんしめじ はくさい もやし だいこん ★梨
31 木	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ポトフ ツナサラダ 果物(バナナ1/2)	★たまご ★ウィンナー 白いんげん豆 ★冷凍茎わかめ ★冷凍わかめ ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも	★アーモンド粒 ★バター サラダ油(米) 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 きゅうり ホールユーン(冷) ★バナナ