



令和7年度 10月献立予定表



台東区立忍岡中学校 20回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	○	小松菜豚丼	豚肉	米、麦、油、砂糖、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、人参、 たけのこ、えのきだけ、小松菜、白滝	754
		ツナとじゃがいもの含め煮	ツナ	油、じゃがいも、砂糖	小葱	kcal
		果物			★梨の予定	27.0g
3 金	○	麦入りごはん		米、麦		875
		わかめのジュージュ	わかめ、かつお節	油	長ねぎ	kcal
		八宝菜	★いか、えび、 豚肉、うずら卵	油、砂糖、片栗粉	しょうが、人参、キャベツ、白菜、 たけのこ、長ねぎ、干し椎茸、 さやいんげん	35.4
		ポテト餃子	いんげん豆、ツナ缶、 ダイスチーズ	油、餃子の皮、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、薄力粉		g
6 月	○	鶏ときのこの混ぜごはん	鶏肉	米、さつまいも、 油、砂糖、ごま	しめじ、まいたけ、 えのきだけ、むぎ枝豆	766
		高野豆腐の中華風炒め	豚肉、凍り豆腐、みそ	油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、 たけのこ、チンゲン菜、赤ピーマン	kcal
		十五夜の白玉汁	かまぼこ	★冷凍白玉	ごぼう、人参、こんにゃく、 大根、小松菜	32.2g
7 火	○	麦入りごはん		米、麦		727
		魚の西京焼き	鮭、西京みそ	油、砂糖		kcal
		揚げ入りおひたし	ひじき	ごま、砂糖	もやし、ほうれん草、人参	34.7
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉	油、じゃがいも、 砂糖、片栗粉	しょうが、人参、こんにゃく、 グリーンピース	g
8 水	○	マーボー焼きそば	豚肉、大豆、みそ、豆腐	油、蒸し中華麺、 ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 人参、干し椎茸、にら	766
		いか入り中華サラダ	★いか、わかめ	ごま、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、人参	kcal
		果物			★ぶどうの予定	35.0g
9 木	○	セルフウインナーサンド	ウインナー	★ミルクパン	キャベツ、人参	761
		ジャーマンポテト	ベーコン	油、じゃがいも	玉ねぎ	kcal
		コーンクリームスープ	鶏肉、スキムミルク、牛乳	油、小麦粉、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、小松菜	29.3
		※3年生と吹奏楽部は、連合音楽会参加のため〔ウインナーサンド・チョコチップパン・みかん・牛乳〕の簡易給食となります				g
14 火	○	わかめごはん	炊き込みわかめ	米、ごま		748
		魚のみぞれかけ	さごち	油、砂糖	しょうが、大根	kcal
		千草和え	油揚げ	砂糖	糸こんにゃく、小松菜、 人参、コーン	36.6
		呉汁	豆腐、みそ、大豆	じゃがいも	人参、大根、長ねぎ	g
15 水	○	コーンチキンピラフ	鶏肉	米、油、バター	人参、玉ねぎ、コーン マッシュルーム、ピーマン	744
		白身魚と芋のケチャップ和え	ホキ	油、片栗粉、 じゃがいも、砂糖	グリーンピース	kcal
		ABCスープ	ベーコン	油、マカロニ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草	29.6g
16 木	○	麦入りごはん		米、麦		746
		鉄火みそ	大豆、みそ	油、砂糖	ごぼう、人参	kcal
		里芋の五目うま煮	鶏肉	油、里芋、砂糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、人参、 干し椎茸、蓮根、大根、グリーンピース	30.5
		かきたま汁	豆腐、卵	片栗粉	玉ねぎ、小松菜	g
17 金	○	カレーうどん	豚肉、油揚げ、なると	冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜	851
		ポテト入りサラダ		じゃがいも、油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	kcal
		アップルチーズケーキ	クリームチーズ、卵、豆乳	砂糖、油、バター、小麦粉	りんご、レモン果汁	34.2g

・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
・果物以外は、加熱調理してあります。

・牛乳は赤の仲間（血や肉になる）2群になります。
・アレルギーは星印★・太字で示しています。

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギーたんぱく質
			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	
20 月	○	じゃこチーズトースト	ちりめんじゃこ、 青のり、ピザチーズ	★胚芽食パン、バター、油	にんにく	774
		ポークシチュー	豚肉、レンズ豆	油、じゃがいも、砂糖、 バター、小麦粉	にんにく、セロリー、人参、 玉ねぎ、マッシュルーム、トマト	kcal
		ハムと小松菜のサラダ	ハム	油、砂糖	小松菜、もやし、人参	36.5g
21 火	○	五穀ごはん		米、きび、ひえ、 あわ、アマランサス、ごま		757
		戻りかつおのごまみそあえ	かつお、凍り豆腐、みそ	油、片栗粉、砂糖、ごま	しょうが	kcal
		磯香あえ	のり		もやし、キャベツ、人参	40.0
		のっぺい汁	鶏肉、豆腐	片栗粉、里芋	人参、大根、こんにゃく、小松菜	g
22 水	○	ほうれん草とツナの クリームスパゲティ	ベーコン、ツナ、豆乳、 牛乳、スキムミルク、 生クリーム	スパゲティ、油、 バター、小麦粉	玉ねぎ、マッシュルーム、 しめじ、ほうれん草、コーン	730
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参	kcal
		果物			★柿の予定	28.5g
23 木	○	さつまいもおこわ		米、もち米、さつま芋、ごま		726
		ししゃもの南蛮漬け	★ししゃも	ごま油、砂糖	長ねぎ	kcal
		炒り鳥	鶏肉	油、砂糖	しょうが、ごぼう、こんにゃく、蓮根、 干しいたけ、人参、さやいんげん	32.6
		生揚げの味噌汁	生揚げ、みそ		玉ねぎ、えのきだけ、小松菜	g
24 金	○	タッカルビ丼	鶏肉、みそ、 ピザチーズ、うずら卵	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、人参、にら 玉ねぎ、キャベツ、白菜キムチ	776
		春雨スープ	豆腐	緑豆春雨、ごま	玉ねぎ、たけのこ、コーン、小松菜	kcal
		果物			★りんごの予定	28.5g
27 月	○	たまごとうどん	鶏肉、油揚げ、 卵、わかめ	冷凍うどん、片栗粉	人参、玉ねぎ、小松菜	790
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、油		kcal
		ひじきサラダ	ひじき	油、ごま油、砂糖	キャベツ、もやし、 きゅうり、人参	37.0
		果物			みかん	g
28 火	○	セサミトースト		★食パン、バター、 油、ごま、はちみつ、砂糖		716
		かぼちゃの米粉クリーム煮	鶏肉、牛乳、豆乳、 生クリーム	油、じゃがいも、 米粉、バター	玉ねぎ、人参、 かぼちゃ、マッシュルーム	kcal
		えび入りサラダ	えび	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、 玉ねぎ、にんにく、レモン果汁	29.1
						g
29 水	○	五目チャーハン	豚肉、えび	米、ごま油、油、ごま	にんにく、しょうが、長ねぎ、人参、 コーン、グリーンピース	716
		中華卵スープ	豚肉、豆腐、卵	片栗粉、ごま油	人参、たけのこ、玉ねぎ、 干し椎茸、にら	kcal
		きびなごとの レモン醤油揚げ	★きびなご、大豆	油、片栗粉、小麦粉、砂糖	レモン果汁	34.9g
30 木	○	麦入りごはん		米、麦		730
		エコふりかけ	ちりめんじゃこ、 昆布、かつお節	砂糖、ごま		kcal
		豆腐のカレー煮	豚肉、豆腐	油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、 たけのこ、干し椎茸、小松菜	32.7
		皮ごと人参ソースのサラダ		油、砂糖	キャベツ、もやし、きゅうり、 コーン、玉ねぎ、人参	g
31 金	○	チリビーンズライス	豚肉、大豆	米、麦、油	にんにく、しょうが、セロリー、 人参、玉ねぎ、マッシュルーム、 トマト、ピーマン	820
		白滝サラダ		油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、 玉ねぎ、白滝	kcal
		スイートパンプキンポテト	生クリーム	さつまいも、砂糖、バター	かぼちゃ	27.3g

【お知らせ】
・10/10(金)学習発表会のため、給食はありません。

