

令和7年 10月の献立予定表 19回

日 曜	牛乳 1744 ⁺ - 重白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
2 木		【ご飯】		米、大麦	
		【さばのピリ辛みそ焼き】	さば、みそ	三温糖	生姜、キムチ、長ねぎ
		【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、白菜、にんじん
3 金		【コッペパン(ブルーベリージャム)】		★コッペパン	ブルーベリージャム
		【トマトクリームシチュー】	鶏肉、★牛乳	油、じゃがいも、★バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶、枝豆
		【コールスローサラダ】		油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ
6 月		【栗ご飯】		米、もち米、栗	
		【鶏の照り焼き】	鶏肉		
		【なすぞぼろ】	★豚肉	油、三温糖	なす、にんじん
7 火		【ひじきチャーハン】	★焼き豚、★豚肉、ひじき	米、大麦、油	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、枝豆
		【わかめスープ】	豆腐、カットわかめ		玉ねぎ、にんじん、えのきだけ
		【さつまいもチップス】		さつまいも、大豆油、三温糖 はちみつ	
8 水		【ご飯】		米、大麦	
		【豚肉のスタミナ炒め】	★豚肉	三温糖、ごま油	生姜、にんにく、玉ねぎ、にら
		【ごぼうサラダ】		★ごま、油、上白糖	キャベツ、ごぼう、きゅうり、にんじん、玉ねぎ
9 木		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉の味噌マヨ焼き】	鶏肉、みそ	三温糖、マヨネーズ	生姜
		【ナムル】		ごま油、三温糖、★ごま(いり)	もやし、にんじん、きゅうり
10 金		【ご飯】		米、大麦	
		【魚のフライ】	ホキ	小麦粉、パン粉、大豆油、三温糖	
		【キャベツサラダ】		油、三温糖	キャベツ、にんじん、パプリカ、きゅうり、玉ねぎ
14 火		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のレモン和え】	鶏肉	でんぷん、小麦粉、大豆油、三温糖	生姜、レモン果汁
		【はりはり漬け】	昆布	三温糖	切り干しだいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん
15 水		【海鮮あんかけやきそば】	★豚肉、★いか、★えび	中華麺、油、でんぷん	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、白菜、もやし、干し椎茸、チンゲン菜
		【ワントンスープ】		ワントンの皮	にんじん、キャベツ、もやし、長ねぎ、小松菜
		【豆腐ドーナツ】	絹ごし豆腐	ホットケーキミックス、大豆油 グラニュー糖	
16 木		【豚丼】	★豚肉、牛肉	米、大麦、油、三温糖、しらたき 車麩、でんぷん	生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		【小松菜サラダ】	ツナ	油、三温糖	小松菜、キャベツ、きゅうり、にんじん
		【高野豆腐のみそ汁】	高野豆腐、みそ		にんじん、大根、小松菜
30.0		【果物(りんご1/8)】			★りんご

☆ 学校行事、食材の仕入れ等の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

日 曜	牛乳 1744 ⁺ - 重白質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなにかま	熱や力になるもの 黄のなにかま	調子を整えるもの 緑のなにかま
17 金		【ご飯】		米、大麦	
		【鮭のちゃんちゃん焼き】	鮭、みそ	油、三温糖	玉ねぎ、ぶなしめじ、とうもろこし
		【和風サラダ】		油、ごま油、三温糖	もやし、にんじん、小松菜、生姜
20 月		【どさんこ汁】	★豚肉、みそ	じゃがいも、★バター	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、長ねぎ
		【ホイコーロー丼】	★豚肉、みそ	米、大麦、油、三温糖、でんぷん、 ごま油	にんにく、生姜、にんじん、たけのこ、長ねぎ キャベツ、ピーマン
		【春雨スープ】	鶏肉	春雨	にんじん、えのきだけ、長ねぎ、小松菜
21 火		【ぶどう】			ぶどう
		【照り焼きピザトースト】	鶏肉、★ピザチーズ、のり	★食パン、油、三温糖、でんぷん	玉ねぎ、とうもろこし
		【バジルサラダ】		オリーブ油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー にんにく、レモン果汁
22 水		【ひよこ豆のトマト煮】	鶏肉、いんげん豆、ひよこめ 大豆	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト缶
		【ミートソーススパゲッティ】	★豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油 ★バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム トマト缶
		【カレードレッシングサラダ】		油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、玉ねぎ
23 木		【スイートポテト】	★卵	さつまいも、上白糖、★バター	
		【シーフードピラフ】	鶏肉、★えび、★いか、★あさり	米、大麦、油	にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、ピー マン、パプリカ
		【サイコロサラダ】	高野豆腐、★ハム	でんぷん、油、じゃがいも、三温 糖、ごま油	にんじん、きゅうり
24 金		【チキンビーフンスープ】	鶏肉	ビーフン	玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏のから揚げ】	鶏肉	小麦粉、でんぷん、大豆油	生姜
27 月		【キャベツのおかか炒め】	★豚肉、かつお節	油、でんぷん	にんじん、長ねぎ、キャベツ、チンゲン菜
		【根菜の利休汁】	みそ	油、こんにゃく、★ごま	ごぼう、れんこん、にんじん、大根
28 火		振替休業日			
		運動会予備日			
29 水		【しょうゆラーメン】	鶏肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん、キャベツ もやし、長ねぎ、小松菜
		【春巻き】	★豚肉	油、春雨、三温糖、でんぷん 春巻きの皮、小麦粉、大豆油	たけのこ
		【みそドレサラダ】	みそ	油、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、小松菜
30 木		【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のマーマレード焼き】	鶏肉	三温糖、でんぷん	生姜、マーマレード
		【きのこのサラダ】	★ベーコン	油、三温糖	小松菜、キャベツ、にんじん、とうもろこし にんにく、エリンギ、ぶなしめじ、えのきだけ、玉ねぎ
31 金		【ウインナースープ】	★ウインナー		玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		【カレーピラフ チキンソースがけ】	鶏肉	米、油、三温糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、枝豆 生姜、トマト、カレー粉
		【青菜ときのこのスープ】			玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ、えのきだけ、小松菜
701 28.4		【かぼちゃプリン】	寒天、★牛乳、★生クリーム	上白糖	かぼちゃペースト

< 10月の給食目標 > 良い食事のマナーを身につけよう

