

令和8年 10月の献立予定表 17回

日曜日	エネルギーたんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
2金	 751 35.0	【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のハニーマスタード焼き】	鶏肉	はちみつ、★マスタード	生姜
		【ナムル】		三温糖、ごま油、★いりごま	にんじん、もやし、きゅうり
		【キムチチゲ】	★豚肉、豆腐、みそ	三温糖、油、ごま油	にんじん、にら、にんにく、生姜 玉ねぎ、キャベツ、キムチ
6火	 796 35.1	【ご飯】		米、大麦	
		【魚のユーリンソースがけ】	しいら	でんぷん、小麦粉、三温糖、大豆油 ごま油	にんにく、生姜、長ねぎ、玉ねぎ
		【小松菜のおひたし】	油揚げ、かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、白菜
		【五目みそ汁】	鶏肉、みそ	さつまいも	にんじん、大根、長ねぎ
7水	 710 24.0	【ひじきチャーハン】	★豚肉、ひじき	米、大麦	にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、枝豆
		【わかめスープ】	豆腐、わかめ		にんじん、玉ねぎ、えのきたけ 小松菜
		【さつまいもチップス】		さつまいも、三温糖、はちみつ	
8木	 745 29.5	【豚丼】	★豚肉、牛肉	米、大麦、三温糖、しらたき、車麩 でんぷん、油	生姜、玉ねぎ、長ねぎ
		【キャベツとたくあんの和え物】		三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり たくあん、枝豆
		【高野豆腐のみそ汁】	高野豆腐、みそ		にんじん、小松菜、大根
		【果物】			★りんごの予定
9金	 727 32.8	【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
		【スパイシーチキン】	鶏肉		
		【コールスローサラダ】		三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり 玉ねぎ
		【コーンスープ】	★牛乳、豆乳/バター	小麦粉、三温糖	玉ねぎ、とうもろこし
13火	 735 31.5	【ご飯】		米、大麦	
		【鶏肉のレモン和え】	鶏肉	でんぷん、小麦粉、三温糖、大豆油	生姜、レモン果汁
		【はりはり漬け】	昆布	三温糖	にんじん、切干しだいこん キャベツ、きゅうり
		【のっぺい汁(里芋)】	豆腐	さといも、こんにゃく、でんぷん	にんじん、大根、干し椎茸
14火	 766 25.0	【ハヤシライス】	牛肉、★豚肉、豆乳/バター 豆乳クリーム	米、大麦、上白糖、小麦粉 ★デミグラスソース、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、トマト
		【海藻サラダ】	寒天、わかめ、くきわかめ	三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、とうもろこし
		【果物】			柿の予定
15木	 701 34.0	【胚芽パン】		★胚芽パン	
		【魚のフライ】	ホキ	小麦粉、パン粉、三温糖、大豆油	
		【キャベツサラダ】		三温糖、油	にんじん、パプリカ、キャベツ きゅうり、玉ねぎ
		【ボークコンソメスープ】	★豚肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ
16金	 713 32.6	【しょうゆラーメン】	鶏肉	中華麺、油	小松菜、にんにく、生姜、玉ねぎ キャベツ、もやし、長ねぎ
		【春巻き】	★豚肉	春雨、三温糖、でんぷん 春巻きの皮、小麦粉、油、大豆油	にんじん、たけのこ
		【みそドレサラダ】	みそ	三温糖、油、ごま油	にんじん、小松菜、キャベツ とうもろこし

- ☆ 学校行事、材料購入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

日曜日	エネルギーたんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの 赤のなかま	熱や力になるもの 黄のなかま	調子を整えるもの 緑のなかま
19月	 701 34.8	【ご飯】		米、大麦	
		【鮭のちゃんちゃん焼き】	鮭、みそ	三温糖、油	玉ねぎ、ぶなしめじ、とうもろこし
		【和風サラダ】		三温糖、油、ごま油	にんじん、小松菜、もやし、生姜
		【どさんこ汁】	★豚肉、みそ、豆乳/バター	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし 長ねぎ
20火	 848 32.1	【ビスキュイパン】	★卵	★丸パン、三温糖、小麦粉	★いちごジャム
		【きのこのサラダ】	★ベーコン	三温糖、油	小松菜、にんじん、キャベツ とうもろこし、にんにく、エリンギ ぶなしめじ、えのきたけ、玉ねぎ
		【野菜と豆のトマト煮込み】	鶏肉、いんげん豆、ひよこめ、大豆	じゃがいも、三温糖、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ、トマト
21水	 875 35.0	【あんかけやきそば】	★豚肉	中華麺、でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、にんにく 生姜、玉ねぎ、白菜、もやし、干し椎茸
		【ワントンスープ】	鶏肉	ワントンの皮	にんじん、小松菜、キャベツ、もやし 長ねぎ
		【豆腐ドーナッツ】	絹ごし豆腐	ホットケーキミックス、グラニュー糖 大豆油	
22木	 701 26.9	【ホイコーロー丼】	★豚肉、みそ、トウバンジャン	米、大麦、三温糖、でんぷん、油 ごま油	にんじん、ピーマン、にんにく、生姜 たけのこ、長ねぎ、キャベツ
		【春雨スープ】	鶏肉	春雨	にんじん、小松菜、えのきたけ、長ねぎ
		【果物】			ぶどうの予定
23金	 713 31.9	【菜ご飯】		米、もち米、栗	
		【鶏肉の照り焼き】	鶏肉	三温糖、でんぷん	生姜
		【野菜の梅おかか和え】	かつお節	三温糖	小松菜、にんじん、キャベツ、もやし、梅びしお
		【月見すまし汁】	豆腐、★卵、かまぼこ		にんじん、小松菜、大根
28水	 845 33.9	【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
		【キャベツのおかか炒め】	★豚肉、かつお節	でんぷん、油	にんじん、チンゲン菜、長ねぎ キャベツ
		【根菜の利休汁】	みそ	こんにゃく、油、★ごま	にんじん、ごぼう、れんこん、大根
29木	 871 32.7	【ミートソーススパゲッティ】	★豚肉、鶏肉、大豆、豆乳/バター	スパゲッティ、小麦粉、オリーブ油、油	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム
		【カレードレッシングサラダ】		三温糖、油	にんじん、ブロッコリー、キャベツ きゅうり、玉ねぎ、カレー粉
		【スイートポテト】	豆乳/バター	さつまいも、上白糖	
30金	 700 27.4	【シーフードピラフ】	鶏肉、★えび、★いか、★あさり	米、大麦、油	ピーマン、パプリカ、にんにく、玉ねぎ、マッシュルーム、とうもろこし
		【バジルサラダ】		三温糖、オリーブ油	にんじん、キャベツ、きゅうり、にんにく、レモン果汁、バジル
		【かぼちゃのポタージュ】	豆乳、豆乳/バター、★牛乳 ★生クリーム	小麦粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ

＜10月の給食目標＞ 良い食事のマナーを身に付けよう