



10月予定献立表



江東区立砂町中学校

日	献立	牛乳	当番	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	1人分 たんぱく質 食塩相当量
1木	都民の日						
2金	ご飯・白身魚のバーベキューソース こんにゃくサラダ・豆腐とねぎの味噌汁		4	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豆腐 赤みそ 白みそ わかめ	精白米 揚げ油 小麦粉 三温糖 ごま油 つきこんにゃく 白ごま	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン にんじん 小松菜 もやし キャベツ えのき だいこん	764 kcal 32.4 g 3.5 g
3土	中華丼・しめじとたまごのスープ・梨		4	牛乳 鶏肉 鶏がら うすら卵 いか むきえび 鶏卵	精白米 油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きくらげ キャベツ ヤングコーン さやいんげん 干しいたけ しめじ ねぎ 梨	785 kcal 32.5 g 3.5 g
5月	振り替え休日						
6火	ご飯・さばのみそ煮・青のり粉ふき芋 もずく入りかきたま汁・バナナ		5	牛乳 鯖 赤みそ 青のり もずく 鶏卵	精白米 砂糖 じゃがいも 白すりごま でん粉	しょうが ねぎ えのきたけ はくさい にんじん ねぎ バナナ	827 kcal 34.7 g 3.1 g
7水	ムロ節ご飯・カレーコロケ せん切りキャベツのサラダ・白菜のすまし汁		5	牛乳 ムロ節 鶏肉 大豆 豆乳 油揚げ わかめ	精白米 油 でん粉 じゃがいも 小麦粉 小麦粉 生パン粉 ドライパン粉 揚げ油 三温糖 はちみつ	たまねぎ にんじん ケチャップ きゅうり キャベツ コーン えのきたけ はくさい	832 kcal 31.7 g 3.3 g
8木	ご飯・家常豆腐 ごまあえ・オレンジ		4	牛乳 豚肉 鶏がら 赤みそ 厚揚げ	精白米 油 砂糖 くす粉 揚げ油 じゃがいも ごま油 白すりごま	にんにく しょうが だけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし 小松菜 オレンジ	810 kcal 31.6 g 3.0 g
9金	～ 10/10 目の愛護デー ビタミンAを摂ろう! ～ ブルーベリーとクリームチーズの二色サンド キャロットドレッシングサラダ・鮭のクリームシチュー		3	牛乳 クリームチーズ ハム 鶏がら 鮭 大豆 レンズ豆 豆乳 いんげん豆 生クリーム	ブルーベリー 上白糖 アーモンド 油 三温糖 じゃがいも バター 小麦粉	ブルーベリージャム にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ エリンギ ほうれん草	760 kcal 33.6 g 3.2 g
12月	スポーツの日						
13火	白ごまご飯・チキンカツ かりかりじゃこサラダ・さつまいも入り豚汁		5	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 豆腐	精白米 白いごま 揚げ油 小麦粉 ドライパン粉 油 ごま油 三温糖 こんにゃく さつまいも	ケチャップ キャベツ もやし 小松菜 にんじん ごぼう だいこん ねぎ	856 kcal 37.2 g 3.4 g
14水	坦々チャーハン・わかめスープ フルーツアロエヨーグルト		4	牛乳 鶏卵 鶏肉 赤みそ 鶏がら 豆腐 わかめ ヨーグルト	精白米 ごま油 油 砂糖 でん粉 はるさめ じゃがいも 粉砂糖	ねぎ にんじ 干しいたけ チンゲン菜 にんにく しょうが えのきたけ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶 アロエ缶	793 kcal 28.8 g 3.2 g
15木	～ 世界の料理 インド ～ ナン・キーマカレー ミネラルサラダ・マンゴープリン		4	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏がら 粉チーズ わかめ ツナ 粉寒天 生クリーム	ナン 油 じゃがいも バター 小麦粉 三温糖 砂糖	にんにく セロリー しょうが たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ もやし マンゴーピューレ	769 kcal 29.8 g 3.6 g
16金	ご飯・甘辛揚げ大豆・鮭の塩麹焼き 肉じゃが・厚揚げと大根のみそ汁		5	牛乳 大豆 青のり 鮭 鶏肉 厚揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 揚げ油 でん粉 砂糖 油 しらすだき じゃがいも	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ えのきたけ 小松菜	821 kcal 42.9 g 2.6 g
19月	ご飯・いかのチリソース パンサンサー・かきたま汁		4	牛乳 いか 鶏卵 豆腐	精白米 揚げ油 でん粉 ごま油 砂糖 はるさめ	しょうが にんにく ケチャップ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	768 kcal 35.1 g 3.1 g
20火	ご飯・チーズタッカルビ もやしのピリ辛ナムル・サーラータン		4	牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ 鶏がら 豆腐 鶏卵	精白米 油 さつまいも 三温糖 白いりごま ごま油 でん粉	たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんにく にんにく 干しいたけ ねぎ 小松菜	863 kcal 40.0 g 3.1 g
21水	ハヤシライス・じゃがいものフレンチサラダ シャインマスカット		4	牛乳 豚肉 鶏がら	精白米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ ケチャップ キャベツ きゅうり ぶどう	873 kcal 22.7 g 3.0 g
22木	さんまのかば焼き丼・ごまだれあえ たまごと青菜のみそ汁		4	牛乳 さんま かつお節 油揚げ 鶏卵 赤みそ 白みそ	精白米 揚げ油 でん粉 砂糖 白すりごま	キャベツ もやし 小松菜 にんじん えのきたけ はくさい ねぎ	910 kcal 33.9 g 3.2 g
23金	ソース焼きそば・じゃがいものケチャップ和え ホワイトフルーツポンチ		3	牛乳 豚肉 いか 白みそ 乳酸菌飲料	蒸し中華めん 三温糖 揚げ油 じゃがいも 砂糖 バター 油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン ケチャップ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	731 kcal 28.0 g 3.3 g
24土	～ 文化発表会 ～ 黒砂糖パン・ポテトのミートソースグラタン アーモンド入りサラダ・みかん		4	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	黒砂糖パン 油 三温糖 バター 小麦粉 じゃがいも ドライパン粉 アーモンド	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト缶 トマトピューレ ケチャップ キャベツ きゅうり コーン みかん	787 kcal 31.7 g 3.2 g
26月	～ 郷土料理 京都府 ～ 衣笠丼・京がんもと根菜の炊いたん 京風味噌汁・抹茶プリン		5	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏卵 がんもどき 豆腐 西京みそ 白みそ 粉寒天 豆乳 生クリーム 無糖練乳	精白米 三温糖 でん粉 こんにゃく さといも 生麴 砂糖	たまねぎ ねぎ だいこん にんじん さやいんげん 小松菜	820 kcal 33.3 g 3.1 g
27火	ガーリックトースト・アーモンドココアトースト ごまドレッシングサラダ・ポークシチュー		3	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 大豆 鶏がら	食パン バター オリーブ油 マヨネーズ はちみつ 上白糖 アーモンド粉 三温糖 アーモンド粉 ごま油 白ねりごま 白すりごま 油 じゃがいも 小麦粉	にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン セロリー たまねぎ マヨネーズ ケチャップ トマトピューレ グリーンピース	793 kcal 29.9 g 3.4 g
28水	交流 給食 まいたけご飯・きびなご大豆ののり塩揚げ 鶏団子入りみぞれ汁		3	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご 大豆 青のり 豆腐	精白米 もち米 白ごま 揚げ油 でん粉 上新粉	にんにく まいたけ さやえんどう しょうが にんにく ねぎ はくさい 干しいたけ だいこん 小松菜	797 kcal 34.8 g 2.3 g
29木	スパゲティカレーミートソース・キャベツとツナのサラダ かぼちゃのデザート		4	牛乳 豚肉 鶏肉 鶏がら ツナ 鶏卵 豆乳	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま油 三温糖 砂糖	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ ホールトマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン かぼちゃペースト	844 kcal 31.5 g 2.8 g
30金	振り替え休日						

*献立は都合により変更することがあります。

*当番の人数は牛乳とはしなどの食具を除いた、料理の盛付けに必要な人数です。

*今月は28日に、通常級と5組の計15名程度の生徒と一緒に給食を食べる「交流給食」を予定しています！参加者には、特別デザート「ぶどうゼリー」が付きます。