



10月献立表



令和7年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2 木	ご飯	タラのあずま煮 じゃが芋のキンピラ炒め 味噌汁(大根・白菜)	牛乳 すけとうだら 豚モモ肉 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油 つきこんにやく じゃがいも	しょうが 人参 ごぼう 大根 白菜 江戸菜	858 kcal 34.4 g
3 金	ご飯	麻婆豆腐 ごま風味春雨サラダ	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 いら たけのこ水煮 きゅうり もやし	876 kcal 37.9 g
6 月	枝豆ご飯	いかのたつた揚げ ゆで野菜(ごまかけ) 豚汁 ♪月見団子	牛乳 炊き込みわかめ いか 豚肩肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 白ごま さといも 白玉粉 上新粉 上白糖	枝豆 しょうが 江戸菜 白菜 もやし ごぼう 大根 人参 ねぎ 西洋かぼちゃ	873 kcal 38.5 g
7 火	チキンの味噌カツ丼	しめじ和え めかたま汁	牛乳 鶏むね肉 たまご 八丁みそ 粉かつお 絹ごし豆腐 めかぶわかめ	精白米 大豆油 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油 白ごま 片栗粉	キャベツ 人参 江戸菜 もやし しめじ ねぎ	863 kcal 39.0 g
8 水	ミルクトースト	チリコンカン いり卵入りゆで野菜	牛乳 加糖練乳 豚ひき肉 大豆(乾) ひよこまめ(乾) 粉チーズ たまご	食パン 無塩バター 薄力粉 グラニュー糖 なたね油 上白糖	にんにく 玉葱 人参 江戸菜 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマトホール缶 キャベツ	775 kcal 35.8 g
9 木	秋の香りごはん	ししゃもの香味揚げ ゆで野菜(辛子醤油) かきたま汁 りんご	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 子持ちししゃも あおのり たまご 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 上白糖 さつまいも 大豆油 薄力粉 白ごま 片栗粉	人参 干し椎茸 えのきたけ しめじ さやいんげん もやし 白菜 ねぎ 江戸菜 りんご	753 kcal 31.8 g
10 金	味噌煮込みうどん	はりはりゆで野菜 さつま芋のいがり揚げ	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ちりめんじゃこ ロースハム 豆乳	さといも なたね油 大豆油 冷凍うどん 緑豆春雨 ごま油 上白糖 さつまいも 薄力粉 そうめん(乾)	ごぼう 大根 人参 干し椎茸 しめじ ねぎ 西洋かぼちゃ 江戸菜 切干し大根 キャベツ きゅうり	776 kcal 32.1 g
14 火	ご飯 手作り韓国料理	カレー肉じゃが ゆで野菜(味噌ドレ)	牛乳 焼きのり 豚肩肉	精白米 ごま油 白ごま なたね油 じゃがいも 板こんにやく 上白糖	人参 玉葱 干し椎茸 江戸菜 グリーンピース キャベツ もやし	787 kcal 26.1 g
15 水	♪すき焼き風丼	もやしとワカメのゴマ醤油 ぶどう	牛乳 豚肩ロース肉 豚モモ肉 冷凍焼き豆腐 わかめ	精白米 なたね油 しらたき 焼きふ(車ふ) 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	玉葱 人参 白菜 もやし ぶなしめじ えのきたけ 干し椎茸 ねぎ 江戸菜 巨峰 マスカット	775 kcal 31.4 g
16 木	ご飯	豆腐とえびの旨煮 千切りじゃが芋のゆで野菜	牛乳 豚肩肉 むきえび 冷凍豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 上白糖 白ごま	しょうが 干し椎茸 人参 玉葱 たけのこ水煮 チンゲン菜 きゅうり	790 kcal 32.9 g
17 金	黒砂糖パン	ポテトエッググラタン ゆで野菜(ごまドレッシング)	牛乳 鶏もも肉 むきえび たまご 生クリーム 粉チーズ	黒砂糖パン バター パン粉 マカロニ なたね油 薄力粉 ごま油 上白糖 白ごま じゃがいも	玉葱 エリンギ 江戸菜 人参 キャベツ もやし きゅうり ホールコーン缶	799 kcal 31.0 g
20 月	♪チキンカレーライス	海藻入りゆで野菜 ♪白玉フルーツポンチ	牛乳 鶏むね肉 ヨーグルト(無糖) 海藻ミックス 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 上白糖 白玉粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 グリンピース キャベツ きゅうり バイン缶 ホールコーン缶 西洋なし(缶詰) バナナ 黄桃缶	850 kcal 25.5 g
21 火	中華丼	わかめスープ 柿	牛乳 豚肩肉 むきえび 蒸しかまぼこ 木綿豆腐 うずら卵水煮缶 わかめ	精白米 ごま油 片栗粉 白ごま	人参 たけのこ水煮 玉葱 干し椎茸 白菜 もやし ねぎ チンゲン菜 ひらたねなし	810 kcal 31.9 g
22 水	ご飯	タラと野菜の五色あえ 青菜のおひたし 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	牛乳 すけとうだら 大豆(乾) 糸削り節 油揚げ	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも 上白糖	しょうが 人参 さやいんげん 白菜 江戸菜 もやし キャベツ ぶなしめじ	807 kcal 35.3 g
23 木	炒めそば五目あんかけ	バンサンスー ♪大学芋	牛乳 豚モモ肉 いか うずら卵水煮缶 ロースハム	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 大豆油 さつまいも 水あめ 黒ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 もやし 江戸菜 キャベツ	861 kcal 31.8 g
24 金	ご飯	メルルーサのハーブソース 小松菜のあえもの 卵入りコーンスープ	牛乳 メルルーサ 鶏むね肉 たまご	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま なたね油 ごま油 じゃがいも	りんご ねぎ しょうが にんにく レモン汁 江戸菜 キャベツ もやし 玉葱 人参 ホールコーン缶	803 kcal 34.3 g
25 土	ドライカレー	ひよこ豆入りゆで野菜 ♪タヂコ入りぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 粉寒天 レンズまめ(乾) ひよこまめ(乾)	精白米 バター なたね油 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ 干しぶどう キャベツ きゅうり ぶどうジュース ナタデココ	850 kcal 26.4 g
28 火	ご飯	いかとじゃが芋のチリソース ナムル わんたんスープ	牛乳 いか 豚ばら肉	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも ごま油 上白糖 なたね油 白ごま ワンタンの皮	にんにく しょうが ねぎ もやし 江戸菜 人参 キャベツ	845 kcal 29.0 g
29 水	ご飯	♪鮭の塩麹焼き 肉入りゆで野菜 味噌汁(じゃが・油揚げ)	牛乳 生鮭 豚モモ肉 油揚げ	精白米 ごま油 上白糖 なたね 油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ 人参 きゅうり 玉葱 ねぎ 江戸菜	773 kcal 39.6 g
30 木	ご飯	おから入りカレーコロッケ ゆかり和え 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) おから 脱脂粉乳 たまご 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 なたね油 じゃがいも 薄力粉 乾燥マッシュポテト パン粉	玉葱 人参 キャベツ もやし きゅうり ゆかり粉 ねぎ 江戸菜	856 kcal 30.4 g
31 金	ビスキュイパン	南瓜入りシチュー じゃが芋とツナのサラダ	牛乳 鶏むね肉 生クリーム まぐろ缶詰(油漬)	丸パン ホットケーキミックス バター 上白糖 グラニュー糖 なたね油 さつまいも 薄力粉 じゃがいも	玉葱 人参 しめじ キャベツ クリームコーン缶 きゅうり 西洋かぼちゃ パセリ	903 kcal 28.6 g

※牛乳は毎日つきます。※献立は、食材料の都合により変更することがあります。
 ※10月3日は、1年生がTGGへ校外学習に行くため、1年生は給食がありません。
 ※おんぶマーク♪がついている料理は、前期に行ったリクエスト給食です。(詳しくは、食育だよりを要チェック!!)