１０ 月 給 食 献 立 表

令和８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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	ご飯	いかのチリソース ゆで野菜（中華ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） めかたま汁	牛乳 いか 絹ごし豆腐 たまご めかぶわかめ	精白米 大豆油 片栗粉 ごま油 上白糖 なたね油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 人参 きゅうり キャベツ もやし 江戸菜	795 kcal 33.8 g
5 月	♪キムチ炒飯	♪ジャンボ揚げ餃子 中華風卵入りコーンスープ 梨	牛乳 豚モモ肉 豚ひき肉 鶏もも肉 たまご	精白米 なたね油 ごま油 大豆油 片栗粉 ぎょうざの皮 薄力粉 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜(キムチ漬け) 大根(沢庵) にら キャベツ えのきたけ 玉葱 クリームコーン缶 江戸菜 ホールコーン缶 なし	792 kcal 27.3 g
6 火	ご飯	ホキのバーベキューソース ゆで野菜(ごまかけ) 豚汁	牛乳 ホキ 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま さといも	なし ねぎ しょうが にんにく 江戸菜 白菜 もやし ごぼう 大根 人参	754 kcal 36.2 g
7 水	ご飯	豆腐の中華煮 千切りじゃが芋のゆで野菜	牛乳 豚肩肉 木綿豆腐 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 人参 干し椎茸 玉葱 たけのこ水煮 ねぎ にら きゅうり	847 kcal 34.8 g
8 木	ブルーベリージャムドッグ 〈本を開こう！〉	ポテトエッググラタン げんきサラダ(図書)	牛乳 鶏むね肉 調製豆乳 むきえび 生クリーム たまご 粉チーズ ロースハム 細切り昆布 糸削り節	コッペパン マーガリン 豆乳バター なたね油 薄力粉 じゃがいも パン粉 上白糖	ブルーベリー(ジャム) 玉葱 エリンギ 江戸菜 キャベツ きゅうり ホールコーン缶 人参	826 kcal 37.9 g
9 金	ご飯 〈セレクト給食〉 事前アンケート済み	♪鶏の唐揚げ 鮭の塩焼き ごま風味春雨サラダ 豆乳仕立ての味噌汁	牛乳 鶏むね肉 ロースハム 豚モモ肉 油揚げ 豆乳	精白米 大豆油 片栗粉 薄力粉 緑豆春雨 なたね油 ごま油 上白糖 白ごま 板こんにゃく	しょうが にんにく 人参 きゅうり もやし ごぼう 大根 白菜 しめじ ねぎ 江戸菜	831 kcal 37.7 g 750 kcal 38.3 g 鮭の場合
13 火	ピザトースト	鶏肉のブラウンシチュー 大豆入りゆで野菜 オレンジゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー ピザ用チーズ 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム 大豆(乾) エースアガー	食パン マーガリン なたね油 上白糖 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 ごま油	にんにく トマトホール缶 玉葱 エリンギ 青ピーマン 人参 グリンピース キャベツ きゅうり ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ みかん缶	889 kcal 37.8 g
14 水	きつねうどん（油揚げ入り）	ツナ入りゆで野菜 さつま芋のごま団子	牛乳 鶏むね肉 油揚げ まぐろ缶詰(油漬)	なたね油 冷凍うどん 上白糖 ごま油 大豆油 さつまいも 白玉粉 白ごま	人参 干し椎茸 ねぎ 江戸菜 キャベツ きゅうり	787 kcal 29.9 g
15 木	高野豆腐入りドライカレー	手作り福神漬け 梨	牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 レンズまめ(乾)	精白米 豆乳バター なたね油 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ 大根 れんこん きゅうり なし	779 kcal 27.9 g
16 金	ご飯	カレーコロッケ ひじきのマリネ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 豚ひき肉 おから うずら卵水煮缶 たまご ロースハム 干ひじき	精白米 大豆油 なたね油 乾燥マッシュポテト パン粉 じゃがいも 薄力粉 上白糖 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり ねぎ クリームコーン缶　江戸菜 ホールコーン缶	889 kcal 29.7 g
19 月	回鍋肉丼（ホイコーロー）	青のりポテトピーンズ 卵入りもずくスープ	牛乳 豚モモ(脂肪なし) 豚ばら肉 大豆(乾) 青のり 木綿豆腐 もずく たまご	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 大豆油 じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ ねぎ 青ピーマン 赤ピーマン 人参 江戸菜	836 kcal 33.8 g
20 火	ご飯	さばの塩焼き ♪じゃが芋のキンピラ炒め 味噌汁（白菜・油揚げ）	牛乳 さば 豚肩肉 油揚げ	精白米 なたね油 つきこんにゃく 上白糖 大豆油 じゃがいも 白ごま	人参 ごぼう 大根 白菜 江戸菜	866 kcal 36.0 g
21 水	ターメリックライス	チリコンカン ごまじゃこサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) ひよこまめ(乾)　粉チーズ ちりめんじゃこ	精白米 豆乳バター なたね油 上白糖 薄力粉 白ごま ごま油	にんにく 玉葱 人参 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 もやし	874 kcal 34.5 g
22 木	ご飯	コチュジャン肉じゃが 揚げわんたん入りサラダ 柿	牛乳 豚モモ肉	精白米 なたね油 じゃがいも 板こんにゃく 上白糖 白ごま ごま油 大豆油 ワンタンの皮	にんにく しょうが 人参 玉葱 干し椎茸 ねぎ もやし キャベツ ホールコーン缶 ひらたねなし	824 kcal 25.0 g
23 金	ご飯	さんまの蒲焼き風 大根の浅漬け風 具だくさん味噌汁	牛乳 さんま 塩昆布 油揚げ	精白米 大豆油 片栗粉 上白糖 白ごま さつまいも	しょうが 大根 江戸菜 きゅうり 人参 玉葱 キャベツ ねぎ 江戸菜	861 kcal 29.1 g
24 土	ソース焼きそば 〈大中祭〉	焼きとうもろこし フレンチきゅうり 白玉サイダーポンチ	牛乳 豚モモ肉 豚モモ肉 青のり 絹ごし豆腐	なたね油 蒸し中華めん バター 上白糖 白玉粉	しょうが 人参 玉葱 キャベツ もやし 江戸菜 紅しょうが とうもろこし きゅうり みかん缶 パイン缶 黄桃缶 西洋なし(缶詰)	769 kcal 29.2 g
27 火	秋の香りごはん	ししゃもの香味揚げ カリカリ油揚げのサラダ かきたま汁 りんご	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 子持ちししゃも 青のり 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 ごま油 片栗粉	人参 干し椎茸 えのきたけ しめじ 冷凍さやいんげん 江戸菜 もやし キャベツ ねぎ りんご	810 kcal 33.0 g
28 水	ご飯	豆腐のまさご揚げ ゆで野菜（辛子醤油） ♪わんたんスープ	牛乳 押し豆腐 むきえび 鶏ひき肉 干ひじき ちりめんじゃこ 豚モモ肉	精白米 大豆油 片栗粉 白ごま 上白糖 ワンタンの皮 ごま油	人参 玉葱 白菜 江戸菜 もやし ねぎ	812 kcal 34.9 g
29 木	秋野菜のカレーライス	いり卵入りゆで野菜 ヨーグルトのﾍﾞﾘｰｿｰｽかけ	牛乳 鶏むね肉 たまご ヨーグルト(無糖)	精白米 なたね油 じゃがいも さつまいも 豆乳バター 薄力粉 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 エリンギ しめじ キャベツ きゅうり いちごジャム(低糖度)	900 kcal 30.4 g
30 金	パンプキンコッペパン	秋のシチュー 揚げごぼう入りゆで野菜 柿	牛乳 鶏もも肉 鶏むね肉 生クリーム	パンプキンパン なたね油 さつまいも 豆乳バター 薄力粉 大豆油 白ごま 上白糖	玉葱 人参 しめじ 大根 クリームコーン缶 ごぼう ホールコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり ひらたねなし	758 kcal 26.0 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。