[　10 月 献 立 表　]

2026年 10月

江東区立大島西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 主に血や肉になる 1群	赤の仲間 主に血や肉になる 2群	緑の仲間 主に体の調子を整える 3群	緑の仲間 主に体の調子を整える 4群	黄の仲間 主に熱や力の元になる 5群	黄の仲間 主に熱や力の元になる 6群	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	都民の日									
2 金	きな粉揚げパン	○	たらとキャベツのクリームシチュー キャロットサラダ	きな粉,たら,ツナ缶詰	牛乳,牛乳,スキムミルク,生クリーム	にんじん	玉ねぎ,キャベツ,きゅうり,セロリー	ミルクパン,グラニュー糖,じゃがいも,小麦粉,三温糖	大豆油,植物油,バター	790kcal 28.7ｇ 38.8ｇ
3 土	ご飯＋じゃこと炒り大豆	○	肉じゃが ささみのごま酢和え	大豆,ぶた肉,鶏肉ささ身	牛乳,ちりめんじゃこ	にんじん,さやいんげん,こまつな	玉ねぎ,干し椎茸,もやし	米,でん粉,三温糖,しらたき,じゃがいも	大豆油,白ごま,植物油,ごま油	805kcal 33.6ｇ 16.7ｇ
5 月	振替休業日									
6 火	ご飯	○	ビーンズコロッケ もやしの甘酢あえ 青菜とコーンの卵スープ	ぶたひき肉,大豆,うずら卵,鶏卵,削り節	牛乳	にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,もやし,キャベツ,スイートコーン,ねぎ	米,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,三温糖,でん粉	大豆油,植物油,ごま油,白ごま	896kcal 32.2ｇ 23.4ｇ
7 水	ご飯	○	かつおのゴマ味噌和え ごまかけゆで野菜 豆腐とえのきのすまし汁	かつお角切り,高野豆腐,削り節,木綿豆腐	牛乳,出し昆布	こまつな	しょうが,はくさい,もやし,えのきたけ,ねぎ	米,でん粉,三温糖	大豆油,白ごま	775kcal 34.3ｇ 20.4ｇ
8 木	【お楽しみ給食】 プルコギ丼	○	ちんげん菜としめじのスープ ぶどう 青色と緑色のブドウの食べ比べを実施します!	ぶた肉,削り節,木綿豆腐,鶏卵	牛乳	にら,にんじん,チンゲンツァイ	玉ねぎ,梨,にんにく,しょうが,もやし,しめじ,巨峰,マスカット	米,じゃがいも,三温糖,でん粉	植物油,ごま油,白ごま	845kcal 37.0ｇ 23.4ｇ
9 金	秋の香りご飯	○	ししゃもとちくわの天ぷら 小松菜の和え物 けんちん汁	削り節,とり肉,油揚げ,焼き竹輪,鶏卵,木綿豆腐	牛乳,出し昆布,ししゃも	にんじん,こまつな	干し椎茸,しめじ,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ	米,三温糖,さつまいも,小麦粉,板こんにゃく,さといも	植物油,大豆油,ごま油,白ごま	756kcal 30.4ｇ 25.2ｇ
12 月	スポーツの日									
13 火	ご飯	○	魚のハーブパン粉焼き ゴマドレゆで野菜 卵入り野菜スープ	メルルーサ,ぶた肉,鶏卵	牛乳,パルメザンチーズ	にんじん	にんにく,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,玉ねぎ,エリンギ	米,乾燥パン粉,三温糖	オリーブ油,植物油,ごま油,白ごま	802kcal 35.1ｇ 26.6ｇ
14 水	わかめご飯	○	いかといものかりん揚げ ゆかり和え 豆乳坦々春雨スープ	いか,豚ひき肉,豆乳	牛乳,炊き込みわかめ	ゆかり,にんじん,にら	しょうが,はくさい,きゅうり,にんにく,玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,干し椎茸,もやし,キャベツ,ねぎ	米,でん粉,じゃがいも,緑豆はるさめ	大豆油,ねりごま,ごま油	798kcal 28.9ｇ 21.9ｇ
15 木	キムチうどん	○	カリカリ油揚げ入りゆで野菜 さつまいものごまだんご	ぶた肉,削り節,うずら卵,油揚げ	牛乳,出し昆布	にんじん,にら,こまつな	玉ねぎ,はくさいキムチ漬,はくさい,キャベツ	三温糖,でん粉,冷凍うどん,さつまいも,白玉粉	植物油,ごま油,大豆油,白ごま	835kcal 30.8ｇ 32.2ｇ
16 金	ご飯	○	麻婆豆腐 もやしとわかめのごま醤油 オレンジ	豚ひき肉,豆腐	牛乳,生わかめ	にんじん,にら,こまつな,にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,玉ねぎ,干し椎茸,たけのこ,もやし,オレンジ	米,三温糖,でん粉	植物油,ごま油,白ごま	818kcal 33.0ｇ 23.1ｇ
19 月	ご飯	○	さわらの味噌チーズ焼き からし醤油ゆで野菜 かんぴょうとにらのかきたま汁	さわら,削り節,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,ピザ用チーズ,出し昆布	こまつな,にんじん,にら	はくさい,もやし,かんぴょう	米,でん粉	マヨネーズ	755kcal 36.7ｇ 22.8ｇ
20 火	ご飯	○	ヤンニョムチキン じゃがいも入りナムル わかめスープ	とり肉,削り節,木綿豆腐	牛乳,生わかめ	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,もやし,はくさい,ねぎ	米,でん粉,三温糖,じゃがいも	大豆油,ごま油,白ごま,植物油	832kcal 29.2ｇ 29.5ｇ
21 水	ドリア	○	ツナとキャベツのレモンサラダ たまごスープ	豚ひき肉,ツナ油漬け,鶏卵	牛乳,牛乳,ピザ用チーズ,生わかめ	にんじん,トマト缶詰,トマトピューレ,こまつな,万能ねぎ	玉ねぎ,スイートコーン,エリンギ,きゅうり,キャベツ,レモン	米,小麦粉,三温糖,でん粉	バター,植物油	779kcal 29.2ｇ 34.0ｇ
22 木	ご飯	○	白身魚のフライ甘酢あんかけ 粉ふきいも 大根とえのきのみそ汁	シルバー,削り節,さば節,木綿豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,もやし,だいこん,えのきたけ,ねぎ	米,でん粉,三温糖,じゃがいも	大豆油	834kcal 33.3ｇ 23.0ｇ
23 金	苺ジャムしょくパン	○	ラタトゥイユ風 じゃがいものソテー	ぶた肉,とり肉,大豆,ベーコン千切り,ツナ缶詰	牛乳	にんじん,赤ピーマン,トマト缶詰,パセリ	にんにく,セロリー,玉ねぎ,ズッキーニ,なす,黄ピーマン,キャベツ	食パン70g,いちごジャム,グラニュー糖,じゃがいも,マカロニ	植物油,バター	749kcal 30.2ｇ 17.6ｇ
24 土	ドライカレー	○	大豆入りゆで野菜 みかん	鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆	牛乳	にんじん,トマトピューレ	にんにく,しょうが,セロリー,玉ねぎ,干しぶどう,グリンピース,キャベツ,きゅうり,みかん	米,小麦粉,三温糖	大豆油,植物油,バター,ごま油	912kcal 31.0ｇ 28.9ｇ
26 月	振替休業日									
27 火	トマトクリームスパゲティ	○	ジャーマンポテト フルーツのヨーグルト和え	ぶた肉,ツナ油漬け,ベーコン	牛乳,牛乳,生クリーム,粉チーズ,プレーンヨーグルト	トマト缶詰,パセリ	にんにく,玉ねぎ,スイートコーン,しめじ,みかん,パイン缶,バナナ	スパゲッティ,小麦粉,じゃがいも,上白糖	植物油	767kcal 30.0ｇ 23.7ｇ
28 水	さんまのかば焼き丼	○	かぶと人参の甘酢づけ 生姜豚汁	さんま,削り節,ぶた肉	牛乳	にんじん,赤唐がらし,にら	しょうが,かぶ根,きゅうり,ごぼう,キャベツ	米,小麦粉,でん粉,上白糖,三温糖,じゃがいも,板こんにゃく	大豆油,白ごま	888kcal 30.1ｇ 26.5ｇ
29 木	炒飯	○	チーズポテトの包み揚げ きゅうりとかぶのキムチ トックスープ	ぶた肉,ロースハム,鶏卵,削り節,木綿豆腐	牛乳,ダイスチーズ	万能ねぎ,にんじん,こまつな	しょうが,ねぎ,かぶ根,だいこん,きゅうり,にんにく,干し椎茸,もやし	米,米粒麦,上白糖,じゃがいも,春巻きの皮,小麦粉,でん粉,トック	植物油,白ごま,ごま油,大豆油,無塩バター	810kcal 32.3ｇ 32.7ｇ
30 金	ジャンバラヤ風ピラフ	○	ABCスープ 紫キャベツ入りゆで野菜 かぼちゃのデザート	とり肉,ぶた肉	牛乳,牛乳,生クリーム,粉寒天	トマトピューレ,にんじん,西洋かぼちゃ	セロリー,玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,レッドキャベツ,きゅうり,スィートコーン	米,小麦粉,じゃがいも,マカロニ ABC,三温糖	バター,植物油,ごま油	907kcal 27.9ｇ 27.4ｇ

文化発表会 応援献立

☆都合によって献立が変わることがあります。