

令和8年 10月献立表



江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
2 金	ごはん 豚キムチ豆腐 じゃこ入りナムル おかしな目玉焼き		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 冷凍豆腐(木綿豆腐) カット, ★うずら卵(水煮缶), ちりめんじゃこ, 粉寒天, 豚ゼラチン(粉), カルピス	にんにく, しょうが, ねぎ, たまねぎ, にんじん, はくさい, たけのこ(缶), はくさい(キムチ漬け), にら, もやし, こまつな, 黄桃ハーフ(缶)	無洗米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 白ごま	770 kcal 32.8 g 24.8 g
5 月	秋刀魚ごはん ちゃんこ煮 野菜のごま酢和え		牛乳(飲用), さんま, 鶏肉モモ(皮付き), 生揚げ, 米みそ(江戸甘みそ)	しょうが, ごぼう, にんじん, ねぎ, はくさい, 干しいたけ, だいこん, もやし, きゅうり	無洗米, ★小麦粉, 片栗粉, ★揚げ油, 三温糖, 白ごま, 油, 白ごま(すり)	784 kcal 28.5 g 30.7 g
6 火	チリビーンズライス じゃがいも入りサラダ ピオーネ		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), トマト缶詰(ジュース), キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶(粒), ピオーネ	無洗米, 油, 砂糖, じゃがいも	747 kcal 27.4 g 24.2 g
7 水	ごはん じゃがいもと大豆のコロッケ きゃべつの磯和え かぶと油揚げの味噌汁		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, 刻みのり, 油揚げ	たまねぎ, キャベツ, こまつな, かぶ, にんじん, ねぎ	無洗米, バター, じゃがいも, ★小麦粉, ★乾燥パン粉, ★揚げ油, 白ごま, 砂糖	758 kcal 29.0 g 24.4 g
8 木	つけめん ししゃもの唐揚げ みかん		牛乳(飲用), 豚ひき肉, ハ丁みそ, ★ししゃも	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ(缶), ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, みかん	★蒸し中華めん, 油, ごま油, 白ねりごま, 白ごま, 片栗粉, ★小麦粉, ★揚げ油	766 kcal 32.6 g 32.0 g
9 金	ごまきな粉トースト チーズサラダ 白菜の米粉クリームシチュー		牛乳(飲用), きな粉, ダイスターズ, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, たまねぎ, はくさい	★食パン, マーガリン, はちみつ, 白ごま, 油, 砂糖, 米粉	733 kcal 29.7 g 37.2 g
13 火	十和田ばら焼き丼 せんべい汁 りんご		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ	たまねぎ, にんじん, はくさい, りんご, にんにく, しょうが, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ, りんご	無洗米, 油, はちみつ, 砂糖, 片栗粉, 板こんにゃく, ★かやきせんべい	802 kcal 30.8 g 23.0 g
14 水	チキンライス 豆腐のキッシュ風 ジュリエンスープ		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 冷凍豆腐(木綿豆腐) カット, 豚ひき肉, ★鶏卵, 豆乳, ビザ用チーズ, ベーコン	たまねぎ, にんじん, ホールコーン缶(粒), パセリ, にんにく, キャベツ	無洗米, バター, 油, じゃがいも	827 kcal 36.4 g 35.1 g
15 木	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 野菜のだし醤油和え かきたま汁		牛乳(飲用), 鮭, 牛乳, 粉チーズ, 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), ★鶏卵	たまねぎ, はくさい, もやし, こまつな, にんじん, ねぎ	無洗米, 油, マヨネーズ(エッグケア), 片栗粉	759 kcal 39.1 g 27.0 g
16 金	秋野菜のカレーライス たまねぎドレッシングサラダ 梨		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ビザ用チーズ	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, しめじ, まいたけ, コリアンダー(粉), りんご, キャベツ, ホールコーン缶(粒), もやし, 梨	無洗米, 油, さつまいも, ★小麦粉, バター, 砂糖	853 kcal 27.2 g 27.1 g
19 月	セルフチキンカツバーガー コールスローサラダ 米粉のコーンチャウダー		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ベーコン, 牛乳, 生クリーム	にんにく, きゅうり, キャベツ, にんじん, ホールコーン缶(粒), たまねぎ, セロリー	★ミルクパン, ★小麦粉, ★生パン粉, ★乾燥パン粉, ★揚げ油, 油, 砂糖, じゃがいも, バター, 米粉	836 kcal 33.1 g 36.9 g
20 火	ごはん 白身魚のチリソース ごまドレッシングサラダ 中華風コーンスープ		牛乳(飲用), メルルーサ, 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, たまねぎ, クリームコーン, ホールコーン缶(粒)	無洗米, ★小麦粉, 片栗粉, ★揚げ油, 油, 砂糖, 三温糖, ごま油, 白ごま	754 kcal 32.7 g 24.6 g
21 水	親子丼 和風サラダ 柿		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵, 生わかめ(冷凍)	たまねぎ, 切りみつば, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, かき	無洗米, 三温糖, 片栗粉, 油, 砂糖, 白ごま	781 kcal 30.9 g 25.5 g
22 木	かけ五目うどん ツナ入りサラダ 大学いも		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ, ツナ(油漬け)	にんじん, ねぎ, こまつな, 干しいたけ, キャベツ, にんじん, きゅうり	★冷凍うどん, 油, 砂糖, ごま油, ★揚げ油, さつまいも, 水あめ(酵素糖化), 黒ごま	850 kcal 27.9 g 34.0 g
23 金	栗ごはん 鯖の七味焼き おかか和え すまし汁		牛乳(飲用), さば, 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), 生わかめ(冷凍), ちらしかまぼこ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, だいこん	無洗米, むき栗, 黒ごま, 砂糖, 白ごま	748 kcal 37.4 g 26.3 g
24 土	ピラフの米粉ホワイトソース わかめサラダ みかん		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 粉チーズ, 生わかめ(冷凍)	にんじん, たまねぎ, エリンギ, キャベツ, にんじん, きゅうり, みかん	無洗米, バター, 油, 米粉, 白ごま, 砂糖, ごま油	759 kcal 24.6 g 27.3 g
27 火	わかめごはん じゃがいものそばろ煮 野菜のからし和え 白桃ゼリー		牛乳(飲用), 炊き込みわかめ, 豚ひき肉, 粉寒天	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, さやいんげん, もやし, こまつな, にんじん, もも(濃縮還元ジュース), 白桃ダイス缶詰	無洗米, 白ごま, 油, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, ごま油	748 kcal 26.3 g 19.7 g
28 水	ブルコギ丼 わかめスープ りんご		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 生わかめ(冷凍)	たまねぎ, もやし, にら, にんじん, りんご, しょうが, にんにく, えのきたけ, ねぎ, りんご	無洗米, 油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, 白ごま	747 kcal 29.7 g 22.8 g
29 木	ごはん シイタと野菜の五色あえ もやしの磯和え 豆腐とわかめの味噌汁		牛乳(飲用), しいら, 大豆, 刻みのり, 豆腐(木綿), 生わかめ(冷凍)	しょうが, にんじん, さやいんげん, こまつな, にんじん, もやし, だいこん, ねぎ	無洗米, ★揚げ油, 片栗粉, じゃがいも, 砂糖	763 kcal 33.9 g 22.0 g
30 金	スパゲッティーミートソース フレンチサラダ スイートパンプキン		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, 生クリーム, 豆乳	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, セロリー, トマト缶詰(ダイス), きゅうり, キャベツ, もやし, かぼちゃ	★スパゲティ, 油, 中ざら糖, 米粉, 砂糖, さつまいも, バター	813 kcal 29.8 g 28.0 g