



令和5年度10月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
2月	あしたばパン 牛乳 チキンカツ 小松菜のツナサラダ ミネストローネ	パン 小麦粉 パン粉 なたね油 上白糖 マカロニ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン	大根 人参 小松菜 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト 缶詰 キャベツ さやいんげん	762 kcal 40.5 g 27.7 g	
3火	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き じゃこ入りおひたし 豚汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 さわら ちりめんじゃこ 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 こんにゃく	751 kcal 40.7 g 21.7 g	
4水	ジャージャー丼 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 たけのこ 水煮 干し椎茸 キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 梨	779 kcal 26.0 g 26.7 g	2日 都民の日 10月1日は都民の日です。給食では東京都にゆかりのある食材を使ったメニューを提供します。
5木	ご飯 牛乳 いかのチリソース こんにゃくサラダ 春雨スープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま 緑豆春雨	牛乳 いか 鶏肉	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく きゅうり 人参 キャベツ たけのこ 水煮 チンゲン菜	766 kcal 33.0 g 20.7 g	あしたばパンには、東京都八丈島産の明日葉を粉末にしたものが練りこまれています。小松菜のツナサラダに使用される小松菜は、江戸時代に小松川(今の江戸川区)付近で採れたことから名づけられたと言われています。
6金	ピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース 海藻サラダ 白玉スープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 海藻ミックス ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム 水煮 コーン キャベツ きゅうり 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	760 kcal 37.7 g 24.0 g	
10火	ターメリックライス 牛乳 豆腐ナゲット 人参サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 片栗粉 パン粉 ごま油 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 押し豆腐 鶏肉 鶏卵 ツナ ベーコン	玉ねぎ 大根 人参 コーン 白菜 ほうれん草	816 kcal 27.6 g 35.3 g	
11水	とりそぼろ丼 牛乳 野菜のからし和え にらたま汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 鶏卵	生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 水煮 わけぎ キャベツ もやし 小松菜 にら	743 kcal 36.3 g 21.6 g	10日 目の愛護デー 10月10日は目の愛護デーです。10という数字を横にして2つ並べると目とまゆ毛の形に見えることからこの日になったそうです。緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、目の乾燥を防ぎ働きを良くしてくれる栄養素です。給食では、人参、ほうれん草を使って目の健康を守るための栄養素を摂取できる献立にしました。目は一生使う大切なものです。この機会に目の健康について考えてみませんか？
12木	たんめん 牛乳 みそポテ りんご	中華麺 なたね油 じゃが芋 片栗粉 三温糖	牛乳 豚肉 白みそ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし キャベツ にら 長ねぎ りんご	776 kcal 27.6 g 22.0 g	
13金	ご飯 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め 吉野汁	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン 大根 干し椎茸 長ねぎ 小松菜	764 kcal 33.6 g 22.2 g	
16月	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き 切干大根のピリッとサラダ さつまいものみそ汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 さつまいも	牛乳 さば 鶏肉 白みそ 赤みそ	葉ねぎ もやし 人参 きゅうり 切干大根 大根 こんにゃく 生姜 わけぎ	790 kcal 36.2 g 23.5 g	
17火	ご飯 牛乳 ジャンボ餃子甘酢あんかけ 大根のナムル 中華風わかめスープ	米 ごま油 片栗粉 ぎょうざの皮 小麦粉 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ にら 大根 人参 小松菜	756 kcal 25.5 g 23.4 g	
18水	さっぱり炊き込みご飯 牛乳 鶏肉と野菜の煮物 かきたま汁	米 なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 生揚げ 木綿豆腐 わかめ 鶏卵	人参 干し椎茸 しめじ ごぼう たけのこ 水煮 こんにゃく 大根 小松菜 長ねぎ	776 kcal 39.9 g 24.6 g	16日 世界食料デー 10月16日は国連が定めた「世界食料デー」です。日本では年間約523万トンの食品ロスが発生しています。世界には毎日お腹を空かせながら生活している人々がいる一方で、たくさん食べ物を捨てている私たちが、食品ロスを減らすために、自分たちができることを考えてみましょう。
19木	キーマカレーライス 牛乳 わかめサラダ 柿	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	生姜 にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし コーン 柿	855 kcal 26.2 g 30.3 g	
20金	ジャンバラヤ 牛乳 鶏肉の粒マスタード焼き ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム 水煮 赤ピーマン きゅうり コーン にんにく キャベツ パセリ	817 kcal 34.6 g 29.7 g	
23月	ご飯 牛乳 油淋魚 中華風揚げ豆サラダ ワンタンスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 ワンタンの皮	牛乳 たら ひよこ豆 豚肉	長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 白菜 にら	805 kcal 33.6 g 23.9 g	
24火	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース 野菜サラダ みそ汁	米 なたね油 パン粉 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉 白みそ 赤みそ わかめ	玉ねぎ えのき茸 しめじ エリンギ 白菜 人参 コーン もやし にんにく キャベツ 長ねぎ	776 kcal 34.7 g 24.5 g	
25水	キムチクッパ 牛乳 スパイシーポテ 大根サラダ	米 なたね油 白いりごま じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏卵	にんにく たけのこ 水煮 人参 干し椎茸 白菜 キムチ チンゲン菜 長ねぎ 大根 きゅうり	811 kcal 30.7 g 29.5 g	
26木	ミートソーススパゲッティ 牛乳 ひじきのピリッとサラダ みかん	スパゲッティ なたね油 上白糖 白いりごま	牛乳 豚肉 レバー ひじき ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水煮 トマト 缶詰 パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん	815 kcal 31.8 g 28.8 g	
27金	ご飯 牛乳 梅ひじきふりかけ 肉じゃが 豆乳飛鳥汁	米 上白糖 白いりごま なたね油 じゃが芋	牛乳 ひじき 豚肉 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	刻み梅 玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう しめじ 白菜 小松菜 長ねぎ	736 kcal 32.2 g 15.5 g	
30月	家常豆腐丼 牛乳 中華スープ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 水煮 干し椎茸 長ねぎ 大根 白菜 チンゲン菜 りんご	746 kcal 32.9 g 24.0 g	
31火	ガーリックトースト 牛乳 かぼちゃシチュー 洋風揚げ豆サラダ	パン なたね油 小麦粉 片栗粉 上白糖	牛乳 鶏肉 生クリーム ひよこ豆	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ しめじ パセリ キャベツ コーン	753 kcal 27.8 g 38.0 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。