2025年 10月 **10月献立表** 大田区立貝塚中学校

20	25年 10月			TU月骶丛衣		大田区立貝塚中学校	
	主食	牛乳	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	I科F'- (Kcal) たんぱく質 (g)
1 水	ホイコーロー丼	0	えのきのスープ 果物(りんご予定)	豚肉(薄切り) 赤みそ 牛乳	米 麦 サラダ油油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 筍 キャベツ ねぎ えのき 干し椎茸 もやし 白菜 小松菜 果物(りんご予定)	780 26.9
2 木	ごはん	O	ほうじ茶ミルクゼリー	牛乳 豚肉(薄切り) 削り節(だし) 茎わかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 油 さといも 砂糖 ごま油	しょうが ごぼう 人参 まいたけ しめじ 干し椎茸 こんにゃく ねぎ さやいんげん キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	769 24.8
3金	ジャンバラヤ	0	ポテトのチーズ焼き	豚肉(挽肉) 大豆 ウィンナー 牛乳 ビザ用チーズ	米 おおむぎ(押麦) ソイレブール 砂糖 じゃが芋 マカロニ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン トマト えのき 白菜 小松菜	720 24.3
6月	吹き寄せごはん	0	鯖の文化干し 里芋のけんちん汁 月見団子 月 行事食	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 鯖文化干し 豆腐 削り節(だし) 絹ごし豆腐 きな粉	米 麦 砂糖 さつま芋 さといも 白玉粉	しょうが 人参 しめじ えのき むき枝豆 だいこん こんにゃく 小松菜	815 29.9
7 火	ターメリックライス <i>の</i> シーフート・ソース <i>が</i> け	0	キャロットサラダ	豚肉 ベーコン むきえび いか 調理用牛乳 牛乳 生クリーム ミックスチーズ	米 おおむぎ(押麦) 油 バター 薄力粉 砂糖 サラダ油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 キャバツ 小松菜 もやし きゅうり 果物 (梨予定)	800 26.1
8 水	ごはん	0	魚のピリ辛ソース はりはり漬け さつま芋のみそ汁	牛乳 モウカザメ 刻み昆布 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 薄力粉 砂糖 ごま油 白いりごま さつま芋	玉ねぎ 切干し大根 もやし 人参 きゅうり えのき ねぎ	801 31.5
9 木	麻婆豆腐丼	0	茎わかめのナムル風 杏仁ゼリー	豚肉(挽肉) 豆腐 八丁味噌 牛乳 茎わかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 サラダ油 白ねりごま 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ 筍 干し椎茸 ねぎ にら 小松菜 もやし パイン缶 黄桃缶	834 29.7
10 金	卵とじうどん	0	干しエビ入りお好み揚げ 果物(みかん予定)	鶏肉 油揚げ 鶏卵 削り節(だし) 牛乳 豚肉 切りいか 干しえび 調理用牛乳 青のり かつお節(花かつお)	冷凍うどん 油 砂糖 でん粉 サラダ油 薄力粉	しょうが 人参 玉ねぎ えのき 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ 果物(みかん予定)	837 32.7
14 火	キムタクごはん	O	山賊焼き おひたし 大平汁(おおびらじる) 料理 紹介献立	豚肉 牛乳 鶏肉切り身 焼き竹輪 削り節(だし)	米 麦 ごま油 白いりごま 油 でん粉 薄力粉 さと芋	白菜キムチ漬 たくあん キャパツ にんにく しょうが だいこん 人参 ごぼう しらたき ほうれん草 干し椎茸 ねぎ 小松菜 もやし	807 30.4
15 水	アーモンド トースト	0	チリコンカン キャベツとコーンのサラダ	牛乳 豚肉(挽肉) 大豆 ひよこまめ(乾) 粉チーズ	食パン ソフトマーガリン グラニュー糖 アーモンド粉 スライスアーモンド 油 オリーブ油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト セロリー キャベツ きゅうり もやし ホールコーン	772 30.1
16 木	ごはん エコふりかけ	0	されため給食なし ししゃものパリパリ揚げ 辛子あえ おから入りちゃんこ汁	かつお節(花かつお) 刻み昆布 牛乳 ししゃも 鶏肉(挽肉) おから 赤みそ 削り節(だし)	米 麦 白いりごま 砂糖 油 春巻きの皮 薄力粉 ごま油 でん粉	小松菜 キャベツ もやし 人参 しょうが だいこん ごぼう 白菜 干し椎茸 ねぎ ほうれん草	797
17 金	1年生移動教室のだ ガパオライス 1年生移動教室のため給倉	0	全なし 世界食糧デー献立 トードアックッ (エピとイカのすり身揚げ) 春雨スープ	豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳 えび いか 鶏卵 豆腐	米 麦 ごま油 三温糖 油 でん粉 生パン粉 ソフトパン粉 砂糖 春雨	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン ねぎ 干し椎茸 白菜 にら	835 35.6
20 月	さんまの混ぜご飯	0	野菜の甘酢あえ わかめのすまし汁 さつま芋のカップケーキ	さんま 牛乳 豆腐 わかめ 削り節(だし) 鶏卵 調理用牛乳	米 おおむぎ(押麦) 油 でん粉 三温糖 白いりごま 砂糖 薄力粉 バター さつま芋	しょうが だいこん きゅうり 人参 筍 えのき 干し椎茸 ねぎ	857 24.4
21 火	ショートニング パン		サーモンチャウダー プーティン(ソースつきポテト) 理紹介献立	牛乳 ベーコン 豚肉(薄切り) あさり 生鮭 調理用牛乳 生クリーム ミックスチーズ 粉チーズ	ショートニングパン オリーブ油 さつま芋 薄カ粉 バター 油 砂糖 じゃが芋 三温糖 でん粉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ	838
22 水	ごはん	0	生揚げのすきやき風煮 切干大根のごま酢あえ アセロラゼリー 化献立	牛乳 豚肉(薄切り) 厚揚げ 削り節(だし) 粉寒天	米 麦 サラダ油 三温糖ごま油 砂糖 白いりごま	しょうが 人参 玉ねぎ しめじ 白菜 ねぎ しらたき もやし さやいんげん 切干し大根 キャベツ きゅうり パイン缶	783 26.6
23 木	プルコギ丼	٥	チョレギサラダ	豚肉 牛乳きざみのり	米 麦 油 はちみつ 砂糖 ごま油 でん粉 白いりごま 三温糖	アセフジュース りんごジュース にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 筍 もやし ねぎ にら ピーマン キャベツ きゅうり 果物(柿予定)	818 27.0
24 金	秋野菜カレー	0	パリパリサラダ 近	豚肉(薄切り) 生クリーム ミックスチーズ 牛乳	米 麦 油 じゃが芋 さつま芋 ザラメ 薄力粉 バター 砂糖 ワンタンの皮	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ トマト れんこん さやいんげん 人参 きゅうり キャベツ ホールコーン	884 24.2
25 ±	わかめごはん	緑茶	鶏のから揚げ カレーポテト 五目きんぴら	炊き込みわかめ 鶏肉 ベーコン 豚肉	米 油 ごま油 でん粉 薄力粉 ソイレブール じゃが芋 三温糖 白いりごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 むき枝豆 ごぼう つきこんにゃく 筍 緑茶(飲み物)	810 25.3
27 月	※石小宗は井当桁良	₫ 提	供【学校側が準備します】	振替休業B			
月 28 火	十和田ばら焼き丼 青森県の	O	せんべい汁 果物(りんご予定) 料理 紹介献立	豚肉(薄切り) 牛乳 鶏肉 削り節(だし)	米 麦 サラダ油 はちみつ 砂糖 でん粉 かやきせんべい	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ りんご(加熱用) にんにく 椎茸 しょうが ごぼう 大根 小松菜 果物(りんご予定)	765 26.0
29 水	中華風豆おこわ	0	揚げぎょうざ わかめスープ	豚肉(薄切り) 大豆 油揚げ 牛乳 豚肉(挽肉) かまぼこ わかめ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 油 でん粉 ぎょうざの皮	しょうが 人参 筍 さやいんげん にんにく キャベツ にら ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ もやし えのき	785 29.1
30 木	ごはん	0	アーモンド和えかぶのすまし汁	・ 牛乳 モウカザメ 豆腐 油揚げ 削り節(だし)	米 麦 油 でん粉 薄力粉 砂糖 サラダ油 アーモンド粉	玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし 人参 えのき かぶ ねぎ かぶの葉	742 31.0
31 金	ツナとトマトの スパゲティ	0	海藻サラダ スイートパンプキン	ベーコン ツナ缶 粉チーズ 牛乳 海藻サラダ 生クリーム 調理用牛乳 鶏卵	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 バター サラダ油 薄カ粉 さつまいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト きゅうり もやし かぼちゃ	827 29.6