

令和7年度

10月の献立表



大田区立大森第一中学校
校長 高橋 真弓

月	火	水	木	金	土
		1日	2日	3日	
		1年生 振替休業日		開校記念日	
		牛 乳 ガパオ風ライス じゃこわかめサラダ 春雨スープ エネルギー 782 kcal たんばく質 31.0 g	牛 乳 ごまごはん 照り焼きチキン 変わりきんぴら みそ汁 エネルギー 768 kcal たんばく質 30.9 g	牛 乳 赤飯 さわらの西京焼き 沢煮椀 フルーツゼリー エネルギー 773 kcal たんばく質 33.7 g	
6日	7日	8日	9日	10日	
十五夜	2年生 職場体験		2年生 職場体験		
牛 乳 さつまいもごはん 月見たまご みそ汁 月見だんご エネルギー 791 kcal たんばく質 28.6 g	牛 乳 あんかけ焼きそば パリパリひじき にらたまスープ エネルギー 767 kcal たんばく質 31.0 g	午前授業日	牛 乳 わかめごはん さばの味噌煮 おかか和え けんちん汁 ぶどうゼリー エネルギー 786 kcal たんばく質 31.0 g	牛 乳 コッパパン ボークシチュー コールスロー エネルギー 768 kcal たんばく質 32.0 g	
13日	14日	15日	16日	17日	
スポーツの日	牛 乳 きのこごはん ししゃものごま焼き 豚汁 エネルギー 794 kcal たんばく質 34.8 g	牛 乳 丸パン コロケ ゆでキャベツ ABCパスタスープ エネルギー 800 kcal たんばく質 28.9 g	牛 乳 麻婆豆腐丼 ナムル わかめスープ マンゴープリン エネルギー 824 kcal たんばく質 29.7 g	牛 乳 ごはん 千草焼き 煮びたし みそ汁 エネルギー 768 kcal たんばく質 33.2 g	
20日	21日	22日	23日	24日	25日
牛 乳 セサミトースト さつまいもシチュー ツナサラダ エネルギー 774 kcal たんばく質 28.5 g	牛 乳 回鍋肉丼 チンゲンサイのスープ 柿 エネルギー 769 kcal たんばく質 28.2 g	牛 乳 にしの蒲焼き丼 もやしの甘酢煮 みそ汁 エネルギー 778 kcal たんばく質 28.8 g	牛 乳 スパゲティナポリタン 洋風卵スープ スイートポテト エネルギー 777 kcal たんばく質 29.4 g	牛 乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き 呉汁 エネルギー 780 kcal たんばく質 33.3 g	音楽祭 牛 乳 キーマカレー ドレミソサラダ キャラメルミルクゼリー エネルギー 812 kcal たんばく質 28.4 g
27日	28日	29日	30日	31日	
振替休業日	牛 乳 ココアパン きのこチーズのオムレツ じゃがいもとベーコンのスープ ヨーグルト エネルギー 792 kcal たんばく質 36.4 g	牛 乳 ビビンバ 五目野菜スープ りんご エネルギー 806 kcal たんばく質 32.2 g	牛 乳 ごはん たらの野菜あんかけ みそ汁 エネルギー 769 kcal たんばく質 29.5 g	ハロウィン 牛 乳 ツナとコーンのピラフ ごまドレッシングサラダ ミネストローネ かぼちゃプリン エネルギー 782 kcal たんばく質 26.6 g	

❀お知らせ❀

◇行事や食材購入の都合により、献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。