令和８年度



10月　給食献立表

大田区立矢口中学校

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
1 木	ガパオライス		豚ひき肉,鶏ひき肉,鶏卵	米,米粒麦,サラダ油,ごま油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,しめじ,にんにく	854 kcal
	春雨サラダ	○	ボンレスハム	緑豆春雨,サラダ油,ごま油,砂糖,白いりごま	もやし,にんじん,きゅうり	40.1 g
	わかめスープ		鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐,カットわかめ	白いりごま	しょうが,にんじん,玉ねぎ,もやし,長ねぎ	
2 金	ごはん			米,米粒麦		866 kcal
	メンチカツ	○	豚ひき肉,鶏卵,牛乳	パン粉,小麦粉,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖	にんじん,干椎茸,キャベツ,玉ねぎ,ケチャップ	32.6 g
	キャベツソテー		ベーコン	サラダ油	にんじん,キャベツ	
	豚汁		豚こま肉,厚けずり節（さば）,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
5 月	かた焼きそばの五目あんかけ		豚こま肉,鶏がら,うずら卵	揚げ油（大豆白絞油）,蒸し中華めん,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ(水煮),もやし,キャベツ,チンゲンサイ	775 kcal
	にらと豚肉のチヂミ	○	豚ひき肉,鶏卵,牛乳	小麦粉,でん粉（片栗粉）,砂糖,ごま油,白いりごま	にんじん,玉ねぎ,にら	30.8 g
	くだもの				みかん	
6 火	こぎつねごはん		油揚げ,厚けずり節（さば）	米,米粒麦,砂糖,白いりごま		726 kcal
	魚の香味焼き	○	助宗たら	砂糖,ごま油	しょうが,にんにく,長ねぎ	35.9 g
	のりあえ		厚削り節（さば）,きざみのり		江戸菜,キャベツ,にんじん,もやし	
	飛鳥汁		鶏こま肉,厚けずり節（さば）,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐,牛乳	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,江戸菜,長ねぎ	
7 水	カレードリア		豚ひき肉,ミックスチーズ,鶏がら	サラダ油,バター,米,米粒麦,小麦粉	にんにく,しょうが,セロリ,青ピーマン,にんじん,玉ねぎ,ホールトマト(缶),パセリ	852 kcal
	じゃがいもとキャベツのスープ	○	ベーコン,鶏がら	サラダ油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,しょうが,パセリ	27.6 g
	くだもの				みかん	
8 木	甘辛タレの揚げ鶏ごはん		鶏こま肉,厚けずり節（さば）	米,米粒麦,でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖,白いりごま	しょうが	878 kcal
	ぎせい豆腐	○	鶏ひき肉,芽ひじき,しぼり豆腐,鶏卵	サラダ油,砂糖	にんじん,玉ねぎ	41.8 g
	芋煮汁		厚けずり節（さば）,豚こま肉,油揚げ,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	こんにゃく,里芋	ごぼう,にんじん,大根,しめじ,白菜,長ねぎ	
9 金	セサミトースト			食パン,マーガリン,砂糖,白すりごま,白いりごま		792 kcal
	豚肉と白いんげん豆のトマトシチュー	○	豚こま肉,鶏がら,白いんげん豆	サラダ油,じゃが芋,砂糖,バター,小麦粉	にんじん,玉ねぎ,しょうが,ケチャップ,トマトピューレ,パセリ	28.3 g
	コーンサラダ			サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,冷）ホールコーン,江戸菜	
13 火	みそ煮込みうどん		厚けずり節（さば）,昆布,豚こま肉,油揚げ,白みそ	冷凍うどん,砂糖,黒いりごま	にんじん,大根,白菜,にんにく,長ねぎ,江戸菜	716 kcal
	鶏肉とひじきの宝袋煮	○	鶏ひき肉,芽ひじき,油揚げ,厚けずり節（さば）	砂糖,スパゲティ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,干椎茸	33.5 g
	くだもの				みかん	
14 水	さんまのかば焼き丼		さんま,きざみのり,厚けずり節（さば）	米,米粒麦,でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖	しょうが	842 kcal
	ごまあえ	○	厚削り節（さば）	白練りごま,白すりごま,白いりごま,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,江戸菜	28.9 g
	田舎汁		厚けずり節（さば）,鶏こま肉,油揚げ	こんにゃく,じゃが芋	にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
15 木	ターメリックライス			米,米粒麦	パセリ	781 kcal
	煮込みハンバーグ	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,しぼり豆腐,鶏卵,鶏がら	パン粉,バター,砂糖	にんじん,玉ねぎ,しょうが,トマトジュース,ケチャップ	28.6 g
	じゃがバタ風			じゃが芋,バター		
	野菜スープ		ベーコン,鶏がら	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,しょうが,江戸菜	
16 金	きなこ揚げパン		きな粉	コッペパン,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖,砂糖		745 kcal
	カレーポトフ	○	ベーコン,ウインナー,豚こま肉,鶏がら	サラダ油,じゃが芋	セロリ,にんじん,玉ねぎ,しょうが,キャベツ,パセリ	28.9 g
	海藻とツナのサラダ		海藻ミックス,ツナ	サラダ油,ごま油,砂糖	にんじん,大根,もやし,玉ねぎ,きゅうり	

19 月	スパゲティーミートソース		豚ひき肉,大豆,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油,バター,小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム（水煮）,ケチャップ,トマトピューレ,ホールトマト(缶),トマトペースト,パセリ	793 kcal
	バランスサラダ	○	芽ひじき，油揚げ	つきこんにゃく,でん粉（片栗粉）,砂糖,サラダ油	江戸菜,にんじん,きゅうり,キャベツ,冷）ホールコーン	30.3 g
	くだもの				柿	
20 火	ごはん			米,米粒麦		819 kcal
	さばの味噌煮	○	さば,赤みそ,白みそ	砂糖	しょうが	34.8 g
	芋きんぴら		鶏こま肉,厚削り節（さば）	ごま油,つきこんにゃく,砂糖,じゃが芋,揚げ油（大豆白絞油）	ごぼう,にんじん	
	かきたま汁		厚けずり節（さば）,冷凍豆腐,鶏卵	でん粉（片栗粉）	干椎茸,にんじん,大根,長ねぎ,江戸菜	
21 水	バターチキンカレーライス		鶏こま肉,ヨーグルト,鶏がら,生クリーム	米,米粒麦,サラダ油,バター,小麦粉,でん粉（片栗粉）,じゃが芋	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,ホールトマト(缶),ケチャップ,マンゴーチャツネ	885 kcal
	アシドミルク		アシドミルク（飲むヨーグルト）			25.5 g
	チーズサラダ		ダイスチーズ	サラダ油,砂糖	キャベツ,もやし,にんじん,冷）ホールコーン,江戸菜	
22 木	クロックムッシュ風トースト		ボンレスハム,牛乳,豆乳,ミックスチーズ	食パン,サラダ油,バター,小麦粉	玉ねぎ,パセリ	746 kcal
	さつまいものサラダ	○		さつま芋,マヨネーズ（ｴｯｸﾞ ｹｱ･卵不使用）,砂糖,白すりごま	きゅうり,にんじん,玉ねぎ	28.6 g
	ミネストローネスープ		ベーコン,鶏こま肉,鶏がら,白いんげん豆	サラダ油,マカロニ	玉ねぎ,にんじん,しょうが,かぼちゃ,しめじ,トマトピューレ,ケチャップ,キャベツ,パセリ	
23 金	ちりめんごはん		わかめごはんの素,ちりめんじゃこ	米,米粒麦,白いりごま		732 kcal
	切干大根のたまご焼き	○	鶏ひき肉,厚削り節（さば）,鶏卵	サラダ油,砂糖	しょうが,にんじん,干椎茸,長ねぎ,切干大根	32.1 g
	おかかあえ		厚削り節（さば）,かつお節		江戸菜,白菜,にんじん,もやし	
	具だくさんのみそ汁		豚こま肉,厚けずり節（さば）,赤みそ,白みそ,冷凍豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,にんじん,大根,江戸菜	
27 火	昆布と豚肉の炊きおこわ		豚こま肉,きざみ昆布,赤みそ	米,もち米,サラダ油,砂糖	にんじん,たけのこ(水煮）,しめじ	770 kcal
	魚の揚げ出し風	○	あかうお,厚削り節（さば）	でん粉（片栗粉）,揚げ油（大豆白絞油）,砂糖	大根	36.0 g
	呉汁		厚けずり節（さば）,油揚げ,大豆,白みそ,赤みそ	でん粉（片栗粉）	にんじん,えのきたけ,かぼちゃ,長ねぎ,江戸菜	
28 水	海南鶏飯（ｼﾝｶﾞﾎﾟｰﾙﾁｷﾝﾗｲｽ）		鶏がら,鶏こま肉	米,米粒麦,砂糖,でん粉（片栗粉）	長ねぎ,しょうが,ケチャップ,にんにく,キャベツ,きゅうり	787 kcal
	わかめスープ	○	鶏がら,鶏こま肉,冷凍豆腐,カットわかめ	白いりごま,ごま油	しょうが,にんじん,えのきたけ,大根,長ねぎ	30.8 g
	豆乳花（トールーファ）		粉寒天,豆乳,牛乳,生クリーム,きな粉	砂糖,黒砂糖		
29 木	豆腐のうま煮丼		豚こま肉,鶏がら,冷凍豆腐	米,米粒麦,サラダ油,砂糖,でん粉（片栗粉）,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,白菜,たけのこ(水煮）,しめじ,江戸菜	782 kcal
	ワンタンスープ	○	鶏がら,鶏こま肉,鶏ひき肉	わんたんの皮,でん粉（片栗粉）	しょうが,にんじん,長ねぎ,もやし,長ねぎ	31.0 g
	くだもの				柿	
30 金	<ハロウィンの献立>ハロウィンにかぼちゃで作ったランタンを飾るのは、「悪霊を追い払う」という意味があるそうです。給食では、かぼちゃを使ってチーズケーキを作ります。					
	スパゲティナポリタン		ベーコン,ウインナー,粉チーズ	スパゲティ,サラダ油	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ホールトマト(缶),ケチャップ,トマトピューレ,青ピーマン	833 kcal
	コーンサラダ	○		サラダ油,ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん,もやし,冷）ホールコーン,江戸菜	27.7 g
	かぼちゃのチーズケーキ		クリームチーズ,生クリーム,鶏卵	砂糖,コーンスターチ	かぼちゃ	

📣 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。

特に野菜やくだものは、天候等による不作、価格高騰などの理由で、急きょ変更になるこ

とがあります。

・料理別に使用食材を記載しています。（調味料の記載はありません）