令和８年度

１０月 給食献立表

大田区立安方中学校

			牛乳	筋肉や血液、骨など体をつくるもと	熱、体を動かす力のもと	体の調子を整えるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質g
①	1 木	ごはん			米,精麦		726
		手作りごまひじきふりかけ 乾物をおいしく食べよう♪	○	ひじき,かつお節	★ごま,さとう		26.0
		高野豆腐入り肉じゃが		豚肉,高野豆腐	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,玉葱,干し椎茸	
		切干大根のサラダ		ポークハム(卵不使用)	三温糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり,切干しだいこん	
②	2 金	麦ごはん			米,精麦		742
		ヤンニョムチキン	○	鶏肉	でん粉,薄力粉,油,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,トマトピューレ	35.5
		チャプチェ		豚肉	ごま油,はるさめ,さとう	にんにく,玉葱,きくらげ(乾),赤ピーマン,こまつな,にら	
		卵スープ		厚揚げ,★たまご,わかめ	でん粉,ごま油	しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ,えのきたけ,はくさい,こまつな	
③	3 土	チキンカレーライス		鶏肉,脱脂粉乳	米,精麦,油,じゃがいも,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんごジャム	834
		海藻サラダ	○	海藻ミックス	油,さとう	キャベツ,もやし,にんじん,にんにく,玉葱	24.2
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	さとう	★西洋なし缶,黄桃缶,白桃缶,りんご缶	
④	6 火	さつまいもごはん		鶏肉,油揚げ	米,精麦,さつまいも,さとう		724
		魚のバター醤油焼き 伊豆諸島産 明日葉粉末使用♪	○	★鮭	バター		37.1
		あんかけ汁		鶏肉,かまぼこ	干しうどん(卵不使用),でん粉	にんじん,もやし,こまつな	
		きなこ明日葉団子		豆腐,きな粉	白玉粉,黒砂糖	あしたば	
⑤	7 水	**野沢菜ごまごはん**			米,精麦,ごま油,★ごま	のざわな(塩漬)	747
		山賊焼き もうすぐ移動教室♪ 長野県の郷土料理	○	鶏肉	でん粉,油	にんにく,しょうが	29.5
		おひたし		かつお節	ごま油,三温糖	もやし,にんじん,こまつな	
		長野育ち！なめこ汁		豆腐,みそ		なめこ,長ねぎ,こまつな	
⑥	8 木	ごはん			米,精麦		738
		魚のピリ辛焼き	○	★さわら	さとう,ごま油	しょうが,にんにく	33.5
		野菜のうま煮		豚肉	油,こんにゃく,じゃがいも,さとう,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,こまつな	
		具だくさん汁		豆腐,油揚げ,みそ	こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
⑦	9 金	ピザトースト 10月10日は目の愛護デー♪		ツナ,チーズ	無塩食パン(卵不使用),油,マヨネーズ(卵不使用)	にんにく,玉葱,トマトピューレ,ホールコーン	769
		かぼちゃのシチュー	○	豚肉,レンズ豆,豆乳	油,じゃがいも,バター,薄力粉	玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ,パセリ	33.5
		キャロットソースサラダ			マヨネーズ(卵不使用),油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんじん,玉葱	
⑧	13 火	コーンピラフ		鶏肉	米,精麦,バター,油	にんじん,玉葱,ホールコーン,赤ピーマン,青ピーマン	740
		魚のポテサラ焼き	○	★鮭,白いんげん豆	じゃがいも,マヨネーズ(卵不使用)	ホールコーン,パセリ	33.5
		ウィンナーと野菜のスープ		ウィンナー(卵不使用),レンズ豆	油,マカロニ(卵不使用)	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,かぶ	
⑨	14 水	**長崎ちゃんぽん**		豚肉,なると(卵不使用),★うずら卵	ちゃんぽん(卵不使用),油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	718
		ししゃもの磯辺揚げ 長崎県の郷土料理	○	★ししゃも,あおのり,牛乳	薄力粉,油		33.1
		ひじきサラダ		ひじき,油揚げ	ごま油,三温糖,油,さとう	こまつな,キャベツ,にんじん	
⑩	15 木	わかめごはん		わかめごはんの素	米,精麦		765
		秋のメンチカツ 東邦大学共同開発 未来イキイキ☆ ヘルシーメニュー		豚肉,おから	パン粉(卵不使用),薄力粉,生パン粉,油	干し椎茸,えのきたけ,しめじ,玉葱,にんにく,しょうが	31.1
		おかか和え	○	かつお節		もやし,キャベツ,こまつな	
		かきたま汁		★たまご	でん粉	にんじん,玉葱,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	
⑪	16 金	フレンチトースト		牛乳,★たまご	食パン(卵不使用),さとう,バター,グラニュー糖		714
		チリコンカン	○	豚肉,白いんげん豆,大豆	油,じゃがいも,米粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,えのきたけ,マッシュルーム缶,トマトホール缶	32.2
		コーンサラダ			油,さとう	ホールコーン,こまつな,にんじん,キャベツ,玉葱,セロリー	
⑫	19 月	パンプキンパン			パンプキンパン(卵不使用)		780
		マカロニグラタン	○	鶏肉,レンズ豆,牛乳,チーズ	油,バター,薄力粉,マカロニ(卵不使用),パン粉(卵不使用)	玉葱,キャベツ,マッシュルーム缶,こまつな,パセリ	31.3
		白菜とベーコンのスープ		ベーコン(卵不使用)		しょうが,玉葱,にんじん,はくさい,ホールコーン	
⑬	20 火	**さんまの蒲焼丼** 旬の魚を食べよう♪		★さんま	米,精麦,でん粉,油,三温糖	しょうが	857
		じゃがいもと竹輪の煮物	○	豚肉,竹輪(卵不使用)	油,じゃがいも,さとう,でん粉	にんじん,玉葱,さやいんげん	31.5
		かぶと油揚げのみそ汁		油揚げ,みそ		かぶ,玉葱,長ねぎ	
⑭	21 水	四川豆腐丼		豚肉,豆腐	米,精麦,油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ,にら	738
		中華風五目スープ 食べ比べ給食 ～りんご～	○	豚肉,厚揚げ,わかめ	でん粉	しょうが,にんじん,もやし,こまつな	31.8
		りんご食べ比べ				りんご	
⑮	22 木	ごはん			米,精麦		716
		魚のつけ焼き 八王子市産里芋使用♪	○	★さば	さとう,ごま油	にんにく,しょうが	32.3
		磯香和え		きのり		にんじん,もやし,キャベツ,こまつな	
		八王子里芋の豚汁		豚肉,みそ,豆腐	油,こんにゃく,さといも,ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	
⑯	23 金	**栗名月の栗ごはん**		鶏肉,油揚げ	米,精麦,油,栗	にんじん,しめじ,さやいんげん	734
		ふくさ卵 十三夜献立	○	鶏肉,レンズ豆,ひじき,★たまご	油,さとう	にんじん,玉葱,こまつな	34.0
		吉野汁		鶏肉,油揚げ,豆腐	でん粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,こまつな	
⑰	26 月	けんちんうどん		鶏肉,豆腐,油揚げ	うどん(卵不使用),ごま油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	756
		江戸川小松菜のごま和え 江戸川区産小松菜使用♪	○		さとう,★ごま	キャベツ,にんじん,もやし,こまつな	31.7
		スパイシーポテト		大豆	油,じゃがいも,薄力粉,でん粉		
⑱	27 火	ココアパン			ココアパン(卵不使用)		766
		スパニッシュオムレツ	○	ベーコン(卵不使用),レンズ豆,★たまご,牛乳	バター,じゃがいも	玉葱,赤ピーマン,パセリ	32.3
		レモンマリネ			油,さとう	キャベツ,にんじん,こまつな,レモン汁製品	
		コーンクリームスープ		ベーコン(卵不使用),牛乳,粉チーズ	油,でん粉	にんじん,玉葱,しょうが,ホールコーン,クリームコーン缶,パセリ	
⑲	28 水	ごはん			米,精麦		723
		魚の紅葉焼き 江戸川区産小松菜使用♪	○	★鮭	マヨネーズ(卵不使用)	にんじん	32.6
		江戸川小松菜の和え物			ごま油,さとう	キャベツ,こまつな,にんじん	
		秋野菜のみそ汁		豚肉,豆腐,油揚げ,みそ	ごま油,さつまいも	ごぼう,だいこん,にんじん,長ねぎ	
⑳	29 木	ふんわり卵とじ丼		鶏肉,高野豆腐,★たまご	米,精麦,さとう,こんにゃく,でん粉	玉葱,長ねぎ,こまつな	709
		わかめの和え物	○	わかめ	ごま油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし	30.0
		鶏肉と野菜の和風汁		鶏肉	じゃがいも	にんじん,玉葱,はくさい,こまつな	
㉑	30 金	ごはん			米,精麦		762
		魚の韓国焼き	○	★さば	さとう,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ	33.9
		薬味ドレッシングサラダ			ごま油,サラダ油,さとう	にんじん,キャベツ,もやし,長ねぎ,しょうが,にんにく	
		キムチチゲ		豚肉,豆腐,みそ	油	にんにく,しょうが,にんじん,はくさい,キムチ,だいこん,えのきたけ,にら	
㉒	31 土	スパゲッティ アマトリチャーナ		豚肉,粉チーズ	スパゲッティ(卵不使用),油,さとう,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱,エリンギ,トマトピューレ,トマトホール缶	858
		ビーンズサラダ 安方フェスティバル	○	大豆	さとう,油	にんじん,もやし,キャベツ,玉葱	34.3
		自家製スイートポテト		牛乳	さつまいも,バター,さとう,生クリーム		

● １５日(木)「きのこのメンチカツ」…子どもたちが苦手なきのこをおいしく食べてもらうため、小中学校栄養士が東邦大学を共同開発したメニューです。ひき肉の旨味を吸ったきのこに、サクサクしたパン粉の衣の食感が加わり、おいしく食べられると思います。この日は給食試食会なので、参加者の皆様にもぜひ味わっていただきたいです。

● ２１日(水)「りんごの食べ比べ」…りんごが旬の季節です。そこで、皮の色が違う２種類のりんごの食べ比べをしてもらいます。食感や甘さの違いを感じ取ってもらえたと思います。

※食材の入荷状況や価格動向等の都合により、献立、材料を変更することがあります。予めご了承ください。