



# 10月給食予定献立表



令和6年度

墨田区立本所中学校

日	曜日	献立名		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に体のエネルギーになる		栄養価 エネルギー Kcal たんぱく質 g	
		牛乳	主食	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂・種実		
1	火	○	アーモンドトースト	【季節の野菜】かぼちゃ チキンビーンズ パンプキンサラダ	鶏肉 レンズ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	食パン はちみつ 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター アーモンド 油	792 Kcal 30.4 g
2	水	○	10月2日は【豆腐の日】 高野豆腐のそばろ丼	きびなごのスパイシーから揚げ 野菜の甘酢かけ	鶏肉 凍り豆腐	牛乳 きびなご	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが 干しいたけ もやし キャベツ	米 米粒麦 砂糖 てんぶん	油 ごま	748 Kcal 33.5 g
3	木	○	ごはん	さばのおろしがけ 白滝のピリ辛炒め みそ汁	さば 豚肉 豆腐 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん こねぎ こまつな	しょうが だいこん レモン にんにく しょうが たまねぎ	米 米粒麦 砂糖 しらたき	油	732 Kcal 35.3 g
4	金	○	ピラフ シーフードソースがけ	【季節の果物】ぶどう フレンチサラダ ピオーネ	鶏肉 えび いか あさり	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん こまつな	セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり 黄ピーマン ピオーネ	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 バター	793 Kcal 28.1 g
7	月	○	【旬の魚】さんま さんまのひつまぶし	野菜のポン酢和え かきたま汁	さんま 豆腐 たまご	牛乳 海藻ミックス	さやいんげん にんじん こまつな	しょうが しょうが もやし はくさい え のきたけ ねぎ	米 米粒麦 てんぶん 砂糖	油	745 Kcal 27.2 g
8	火	区連合陸上競技大会（給食ありません）									
9	水	○	ごはん 大豆のふりかけ	ひじき入りたまご焼き 磯香和え 利休汁	煎り大豆 削り節 鶏肉 凍り豆腐 たまご 油揚げ 白みそ	牛乳 あおのり 芽 ひじき のり	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 米粒麦 砂糖 こんにやく	油 白ごま ねりご ま	751 Kcal 32.3 g
10	木	○	目の愛護デー給食【ブルーベリー（東京都八王子産）】 骨太チャーハン	五目わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース	豚肉 たまご 豆腐	牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ わかめ 粉寒天 スキム ミルク 生クリーム 無糖練乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ はく さい ブルーベリー	米 米粒麦 てんぶん 砂糖 ブルーベ リージャム	油 白ごま	727 Kcal 28.0 g
11	金	○	スパゲッティミートソース	じゃがいものハニーサラダ オレンジ	豚肉 豚レバーチッ プ 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん ホールト マト ピーマン	にんにく セロリ た まねぎ エリンギ きゅうり キャベツ オレンジ	スパゲッティ 砂糖 小麦粉 じゃがいも はちみつ	油	823 Kcal 33.4 g
14	月	スポーツの日									
15	火	○	【郷土料理】愛媛県・【十三夜】 しょうゆめし	いも炊き キャベツのお浸し	鶏肉 凍り豆腐 油 揚げ	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが たけのこ 干しいたけ ごぼ う だいこん キャベ ツ もやし	米 もち米 砂糖 系こんにやく こん にやく さといも 白 玉	栗 油 ごま油	722 Kcal 25.9 g
16	水	○	卵とじ丼	【季節の果物】柿 大根サラダ 柿	鶏肉 凍り豆腐 た まご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ 干しいたけ だい こん きゅうり 柿	米 米粒麦 砂糖	白ごま 油 ごま油	766 Kcal 32.3 g
17	木	○	【世界の料理】イギリス ミルクパン	白身魚のフライ キャベツソテー スコッチブロス	メルルーサ たまご ベーコン 鶏肉 ひ よこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリ に んにく たまねぎ か ぶ	ミルクパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 押麦	油	714 Kcal 37.5 g
18	金	○	【カムカムデー】 ニラ入り五目焼きそば	じゃがバターしょうゆ みかん	豚肉 あさり えび	牛乳	にんじん なら こま つな	しょうが たまねぎ 干しいたけ たけ のこ キャベツ もや し みかん	中華めん 砂糖 て んぶん じゃがいも	油 バター	711 Kcal 32.2 g
21	月	○	【季節の果物】りんご ハヤシライス	野菜のかわりソースかけ りんごの食べ比べ	豚肉 豚レバーチッ プ	牛乳	ホールトマト にん じん こまつな	にんにく セロリ た まねぎ エリンギ キャベツ きゅうり りんご	米 米粒麦 小麦粉 砂糖	油 バター	797 Kcal 25.6 g
22	火	○	【季節の野菜】かぼちゃ 森のピザトースト	かぼちゃのシチュー 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉 豆 乳 レンズ豆 ツナ	牛乳 ピザチーズ スキムミルク 生ク リーム 海藻ミック ス	ホールトマト ピー マン かぼちゃ こま つな にんじん	たまねぎ エリンギ ぶなしめじ セロリ キャベツ	無塩食パン 小麦 粉 砂糖	油 バター	818 Kcal 37.5 g
23	水	○	ごはん	さばのスパイシー焼き もやしのごまピリ辛和え みそ汁	さば 白みそ	牛乳 わかめ	こまつな	しょうが にんにく もやし たまねぎ え のきたけ	米 米粒麦 砂糖 じゃがいも	白ごま ごま油	713 Kcal 31.5 g
24	木	○	【鉄分強化メニュー】 中華丼	じゃがいもとレバーのアーモンドがらめ みかん	豚肉 あさり いか えび 豚レバー	牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しょうが みかん	米 米粒麦 砂糖 てんぶん じゃがい も	油 アーモンド	857 Kcal 37.6 g
25	金	○	【旬の食材】さつまいも 田舎うどん	白菜のゆず風味和え さつまいもの黒糖蒸しパン	鶏肉 油揚げ 赤み そ 白みそ	牛乳 スキムミルク	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ だいこん 干しいたけ ねぎ はくさい えのきた け ゆず	冷凍うどん 砂糖 黒砂糖 小麦粉 さ つまいも	油	744 Kcal 28.1 g
26	土	かしわ祭（給食ありません）									
28	月	♪♪♪ かしわ祭の振り替え休日 ♪♪♪									
29	火	○	【旬の食材】さつまいも おさつトースト	アーモンド入りサラダ ビーンズチャウダー	ベーコン 豚肉 あ さり レンズ豆	牛乳 生クリーム スキムミルク	こまつな にんじん	キャベツ にんにく たまねぎ	食パン さつまいも 砂糖 米粉	バター 黒ごま アーモンド 油	732 Kcal 30.5 g
30	水	○	ごはん	鮭とじゃがいもの甘辛揚げ じゃこ入りわかめサラダ むらも汁	鮭 豆腐 たまご	牛乳 わかめ ちり めんじゃこ	にんじん こまつな	きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ	米 米粒麦 てんぶん じゃがいも 砂糖	油	744 Kcal 31.5 g
31	木	○	【世界の料理】トルコ・ハロウィン パスタ入りピラウ	トルコスープ パンプキンマフィン	鶏肉 ベーコン 鶏 肉 レンズ豆 たま ご	牛乳 スキムミルク	にんじん ピーマン ホールトマト こまつ な かぼちゃ	たまねぎ にんにく セロリ エリンギ レーズン	米 米粒麦 米状バ スタ 砂糖 はちみつ 小麦粉	油 アーモンド バ ター	777 Kcal 27.9 g

※ 献立は、感染症の発生状況、学校行事、食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。



8がつ日は「カムカムデー」です。かむことを意識して食べましょう。