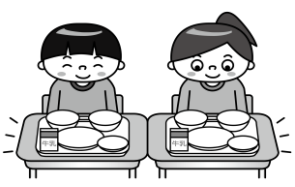


10月 献立表

令和8年

江東区立深川第八中学校

日	曜	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質
1	木	都民の日							
2	金	ご飯	○	ヤンニョムフィッシュ 小松菜とひじきのナムル 中華風コーンスープ	米 油 小麦粉 でん粉 砂糖 はちみつ ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく 生姜 ねぎ もやし 小松菜 人参 玉ねぎ コーン缶 パセリ	牛乳 ホキ ひじき 豚肩 鶏ガラパック 鶏卵	828	33.7
3	土	豚肉の生姜焼き丼	○	三色和え 卵とじゃがいもの味噌汁 ミルクゼリーピーチソース	米 油 ごま油 白ごま じゃがいも 砂糖	生姜 玉ねぎ ニラ にんにく 小松菜 人参 もやし 黄桃缶	牛乳 豚肩ロース 厚削り 鶏卵 粉寒天 ゼラチン	848	32.5
5	月	振替休業日							
6	火	ご飯 (ひじきふりかけ)	○	いかのかりん揚げ 味噌ドレッシングサラダ めかたま汁	米 油 三温糖 白ごま でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖	生姜 きゅうり キャベツ 人参 もやし 干し椎茸 えのきたけ 万能ねぎ	牛乳 ひじき いか 糸がきかつお 厚削り 豆腐 鶏卵 めかぶわかめ	841	36.6
7	水	ごまきなこトースト	○	鶏肉のブラウンシチュー マカロニサラダ	食パン マーガリン 白ごま はちみつ 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 エリンギ キャベツ グリンピース きゅうり レモン	牛乳 ベーコン 鶏卵 鶏むね肉 鶏ガラパック ピザ用チーズ 生クリーム	836	34.0
8	木	ご飯	○	豆腐とエビの旨煮 もやしとわかめのゴマ醤油	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 干し椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ ねぎ 青梗菜 もやし 小松菜	牛乳 豚肩 えび 豆腐 鶏ガラパック うずら卵 生わかめ	829	40.1
9	金	【前期終業式】 焼き鳥丼	○	小松菜の和え物 じゃがいもの味噌汁 花みかん	米 油 三温糖 水あめ ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも	ねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ みかん	牛乳 鶏肉モモ 鶏卵 刻みのり じゃこ 厚削り	822	33.2
12	月	スポーツの日							
13	火	【後期始業式】 秋の香りご飯	○	もみじ揚げ(ししゃも・ちくわ) おひたし すまし汁 もみじゼリー	米 砂糖 さつまいも 油 小麦粉 白ごま	人参 干し椎茸 しめじ 白菜 もやし 小松菜 ねぎ ぶどうジュース みかんジュース	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ししゃも 竹輪 鶏卵 厚削り だし昆布 豆腐 生わかめ かまぼこ 粉寒天 ゼラチン	824	35.2
14	水	スパゲッティ ミートビーンズ	○	フレンチサラダ さつまいもとパインのパイ	スパゲティ 油 小麦粉 三温糖 さつまいも ぎょうざの皮 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー ホールトマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン缶 パイン缶	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ	885	33.8
15	木	ご飯 (のりの佃煮)	○	鮭の塩麹焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	米 砂糖 塩麹 油 じゃがいも	人参 干し椎茸 ごぼう 切干大根 大根 ねぎ	牛乳 もみのり ひじき 鮭 油揚げ さつま揚げ 厚削り 豚肩 豆腐	821	40.4
16	金	ご飯 (韓国のり)	○	韓国風肉じゃが 春雨サラダ	米 砂糖 ごま油 三温糖 白ごま 油 じゃがいも つきこんにゃく 緑豆はるさめ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ もやし きゅうり キャベツ	牛乳 刻みのり 豚肩 ハム 鶏卵	838	27.7
19	月	秋野菜のかき揚げ丼	○	はりはりサラダ かきたま汁 りんご	米 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 緑豆はるさめ ごま油 でん粉	人参 ごぼう しめじ エリンギ さやいんげん 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ 小松菜 りんご	牛乳 えび いか 鶏卵 しらす干し ハム 厚削り 豆腐	869	32.0
20	火	ご飯	○	麻婆豆腐 じゃがいもの中華風サラダ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら きゅうり	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏ガラパック ハム	821	33.5
21	水	メロンパン	○	あさりのチャウダー にんじんサラダ	丸パン バター 砂糖 油 小麦粉 グラニュー糖 砂糖 じゃがいも マーガリン	人参 玉ねぎ 白菜 パセリ きゅうり キャベツ	牛乳 鶏卵 ベーコン あさり 鶏ガラパック スキムミルク 生クリーム ツナ	845	26.5
22	木	ご飯	○	さといもコロッケ ごま和え 豆乳仕立ての味噌汁	米 油 じゃがいも 里芋 小麦粉 パン粉 三温糖 白ごま	玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵 厚削り 豚肩 油揚げ 豆乳	829	30.6
23	金	【十三夜給食】 栗ご飯	○	さばの竜田揚げ 昆布入りサラダ お月見すまし汁 花みかん	米 もち米 栗 白ごま でん粉 ごま油 砂糖 白玉粉	生姜 人参 キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ 西洋かぼちゃ みかん	牛乳 鯖 塩昆布 だし昆布 厚削り かまぼこ	821	32.3
24	土	学芸発表会							
26	月	振替休業日							
27	火	ご飯	○	さんまの蒲焼き 土佐醤油おひたし 切干大根の味噌汁 柿	米 油 でん粉 砂糖	生姜 白菜 もやし 小松菜 切干大根 ねぎ 柿	牛乳 秋刀魚 厚削り 糸がきかつお 油揚げ	844	29.3
28	水	ターメリックライス	○	チリコンカン カリカリベーコンサラダ	米 じゃがいも 小麦粉 油 三温糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 きゅうり キャベツ もやし	牛乳 鶏ガラパック 大豆 ひよこ豆 ベーコン 粉チーズ	829	32.0
29	木	カレーうどん	○	小松菜入り芋もち はりはり漬け フルーツヨーグルト	冷凍うどん 油 砂糖 でん粉 じゃがいも 三温糖 白ごま ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 切干大根 もやし きゅうり パイン缶 みかん缶 黄桃缶 バナナ	牛乳 豚ばら 油揚げ 厚削り 生わかめ ヨーグルト	822	29.0
30	金	キムタクご飯	○	春巻き 中華ドレッシングサラダ 青菜とコーンのスープ	米 油 白ごま 春巻きの皮 緑豆はるさめ 砂糖 ごま油 でん粉	白菜キムチ たくあん 小松菜 たけのこ 人参 干し椎茸 生姜 きゅうり もやし コーン缶 青梗菜 ねぎ	牛乳 豚ばら 豚ひき肉 茎わかめ 鶏ガラパック 鶏卵	828	26.7



10月は“食品ロス削減月間”です。
食品ロスを減らす努力をしていきましょう！

献立は、価格・天候により変更する事があります。



