令和8年　10月献立表

石神井東中学校

実施日			主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜	献立名	1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
1	木	チリコンカンライス　牛乳 ほうれん草のおかかあえ ABCマカロニスープ　果物（梨）	豚ひき肉　ベーコン 大豆　レンズ豆　とり肉 かつお節　ウインナー	パルメザンチーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ粉　ほうれん草	にんにく　生姜 たまねぎ　エリンギ まいたけ　キャベツ なし	米　小麦粉 マカロニ	米ぬか油　バター	782	15.4	28.4	3.5
2	金	枝豆入りひじきご飯　牛乳 鶏肉の一味焼き カリカリワンタンサラダ　根菜汁	鶏ひき肉　とり肉 大豆　豚肉	ひじき　牛乳	にんじん　小松菜	枝豆　生姜　ねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　コーン　大根 ごぼう	米　砂糖 しゅうまいの皮　里芋	米ぬか油　ごま油　油	748	19.0	27.9	3.6
5	月	八宝おこわ　牛乳　芋煮　からし和え	とり肉　なると　豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん　小松菜	たけのこ　白菜 干ししいたけ　ごぼう 大根　しめじ　ねぎ	米　もち米 こんにゃく 里芋　砂糖	ごま油　米ぬか油	750	17.6	29.6	3.6
6	火	ご飯　牛乳　ブルコギ インゲン豆と野菜のスープ アセロラゼリー	豚肉　とり肉 ウインナー いんげん豆	牛乳　アガー	にんじん　にら トマト缶　パセリ粉	たまねぎ　キャベツ 生姜　にんにく	米　砂糖　片栗粉 アセロラジュース	米ぬか油　ごま油	770	16.6	22.4	3.3
7	水	秋の香りごはん　牛乳 揚げボールと大根の煮物 秋野菜の豚汁	とり肉　油揚げ　大豆 さつま揚げ　豚肉 豆腐　みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	まいたけ 干ししいたけ　大根 しめじ　ねぎ	米　もち米 さつま芋 片栗粉　砂糖　里芋	栗　米ぬか油	770	15.8	25.9	3.7
8	木	パンプキンパン　牛乳　ポテトグラタン キャベツとレンズ豆のスープ 果物（巨峰）	ベーコン　とり肉 ウインナー レンズ豆	牛乳　クリーム チーズ	にんじん　パセリ粉	たまねぎ　キャベツ マッシュルーム にんにく　ぶどう	パンプキンパン じゃが芋	米ぬか油　バター	756	16.8	39.6	3.5
9	金	麦ご飯　牛乳　潤肉のみそ焼き 五目きんぴら　道産子汁	とり肉　みそ さつま揚げ　豚肉	牛乳　わかめ	にんじん さやいんげん	生姜　ごぼう　ねぎ たまねぎ　大根 れんこん　コーン	米　大麦 こんにゃく 砂糖　じゃが芋	米ぬか油　ごま油 バター	772	17.0	29.3	2.9
13	火	カレー南蛮　牛乳 ブロッコリーのサラダ みそポテト（埼玉郷土）	豚肉　かまぼこ 油揚げ　みそ	牛乳	にんじん　小松菜 ブロッコリー	生姜　干ししいたけ たけのこ　たまねぎ ねぎ　コーン　きゅうり	うどん　砂糖　片栗粉 じゃが芋　小麦粉	米ぬか油　ごま油　油	766	15.8	29.7	3.7
15	木	家常豆腐丼　牛乳 小松菜と白菜のスープ　果物(みかん)	厚揚げ　豚肉　みそ とり肉　油揚げ	牛乳	にんじん チンゲンサイ　小松菜	生姜　にんにく　ねぎ たけのこ　干ししいたけ キャベツ　白菜　みかん	米　大麦 砂糖　片栗粉 春雨	米ぬか油　ごま油	830	17.3	28.1	3.4
16	金	ご飯　牛乳　チーズタッカルビ（韓国） ゆで野菜レモン風味　トックスープ	とり肉　ハム　豚肉	牛乳　チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ　白菜 にんにく　生姜 コーン　ねぎ　干ししいたけ きゅうり　レモン	米　さつま芋　砂糖 はちみつ　トック	ごま油　米ぬか油	767	16.5	23.8	3.3
19	月	里芋ごはん　牛乳　さばの塩麹焼き のりとツナのサラダ　五目呉汁	さば　まぐろ缶 とり肉　油揚げ 大豆　みそ	牛乳　のり	葉ねぎ　ほうれん草 にんじん	大根　たまねぎ　ねぎ	米　大麦 里芋　砂糖 こんにゃく　じゃが芋	米ぬか油　ごま油	772	19.8	34.9	3.9
20	火	きびご飯　牛乳　豚肉の生姜焼き 大根とわかめの酢の物 生揚げの味噌汁	豚肉　厚揚げ　みそ	牛乳　わかめ	にんじん　にら	キャベツ　たまねぎ 生姜　大根　白菜	米　きび　砂糖 じゃが芋		748	18.0	23.1	3.5
21	水	チリビーンズドッグ　牛乳 わかめサラダ　お豆のトマトスープ	ウインナー　大豆 豚ひき肉　ベーコン いんげん豆　豚肉	パルメザンチーズ 牛乳　わかめ	トマト缶　パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく　生姜 たまねぎ　キャベツ 大根　セロリー	無塩パン　砂糖	米ぬか油　ごま油	776	16.6	45.0	3.5
22	木	麦ご飯　牛乳　厚揚げ入り豚キムチ はるさめスープ	豚肉　大豆　厚揚げ みそ　とり肉	牛乳	にんじん にら　小松菜	にんにく　白菜 キムチ(アル不使用) たまねぎ　ねぎ　生姜	米　大麦 砂糖　片栗粉 春雨	米ぬか油　ごま油	774	17.8	28.5	3.4
23	金	しめじご飯　牛乳　鶏の照味噌焼き 生揚げの辛味炒め　けんちん汁	油揚げ　とり肉　みそ 厚揚げ　豚肉　豆腐	牛乳	にんじん　小松菜	しめじ　生姜　大根 ねぎ　キャベツ　白菜 にんにく　ごぼう	米　砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油	768	20.2	29.1	3.7
26	月	麦ご飯　牛乳　四川豆腐　チャプチェ風	豚肉　大豆　豆腐 豚ひき肉	牛乳	にんじん　小松菜 赤ピーマン　にら	にんにく　キャベツ たまねぎ　たけのこ 干ししいたけ　生姜　ねぎ	米　大麦 砂糖　片栗粉 春雨	米ぬか油　ごま油 白ごま	750	16.3	26.9	2.6
27	火	麦ご飯　牛乳 さんまのもみじおろしがけ 野菜ののり和え　秋野菜の味噌汁	さんま　豚肉　みそ	牛乳　のり	にんじん 小松菜　水菜	大根　白菜　しめじ えのきたけ　ねぎ	米　大麦　砂糖 さつま芋		790	16.5	32.5	2.9
28	水	ご飯　牛乳　あじフライ ウインナーとキャベツのソテー のっぺい汁	あじ　卵　ウインナー とり肉　油揚げ	牛乳	にんじん　小松菜 さやいんげん	キャベツ　大根　ねぎ	米　小麦粉　パン粉 里芋　こんにゃく ちくわぶ　片栗粉	油　米ぬか油	748	17.5	26.0	2.7
29	木	みそラーメン　牛乳 厚揚げときゃべつの炒め物 ヨーグルト	みそ　豚肉　なると とり肉　厚揚げ	牛乳　ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ　小松菜 さやいんげん	にんにく　ねぎ　生姜 たまねぎ　白菜 キャベツ　コーン	中華めん 砂糖　片栗粉	ごま油　米ぬか油	773	19.7	31.2	4.6
30	金	チンジャオロース丼　牛乳 バンサンスウ　生揚げの中華スープ	豚肉　ハム　とり肉 厚揚げ	牛乳	赤ピーマン　ピーマン にんじん　にら	生姜　にんにく　ねぎ たまねぎ　たけのこ きゅうり　キャベツ	米　じゃが芋　砂糖 片栗粉　春雨	米ぬか油　ごま油 白ごま	772	16.0	29.3	2.9

※　食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。　※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	769	17.3	29.6	3.4	399	120	3.5	281	0.41	0.52	23	7.7
基準値	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上