

令和8年

10月

10月献立表



練馬区立上石神井中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量		
日	曜		献 立 名	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
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)
1	木	牛乳	家常豆腐丼 白玉団子スープ 果物(りんご)	豚肉 厚揚げ みそ 鶏むね	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	生姜 たけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ にんにく 白菜 りんご	米 大麦 砂糖 片栗粉 白玉団子	米油 ごま油	773	14.6
2	金	牛乳	「めざせ！ムシヨラン ミツ星」 麦ごはん いかフライレモン風味 もやしと小松菜のからし和え じゃが芋と生揚げのみそ汁	いか 厚揚げ みそ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	レモン もやし 生姜 たまねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	776	17.7
5	月	牛乳	「鹿児島郷土料理」 ★鶏飯 ごまチャプチェ からいもねったぼ(さつま芋もち)	とり肉 ★卵 豚ひき肉	のり 牛乳	にんじん あさつき 小松菜 にら	干しいたけ 生姜 ねぎ にんにく キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 春雨 さつま芋 白玉粉 片栗粉 甘納豆	米油 白ごま ごま油 バター	740	15.1
6	火	牛乳	「円卓」 ★チャーハン 鶏と野菜の酢じょうゆ煮 パンサンスー	豚ひき肉 ★卵 レンズ豆 鶏もも	牛乳	ピーマン にんじん	干しいたけ ねぎ たまねぎ たけのこ キャベツ きゅうり もやし	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 春雨	ごま油 米油	842	14.9
7	水		文化発表会(お弁当を持たせてください。)								
8	木	牛乳	「ハリー・ポッター秘密の部屋」 ココアパン シェパーズパイ スコッチブロス(キャベツとひよこ豆のスープ) 果物(みかん)	豆乳 豚ひき肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん トマト缶 さやいんげん	たまねぎ にんにく キャベツ みかん	ココアパン じゃが芋 大麦	マーガリン 米油	786	16.5
9	金	牛乳	「目の愛護デー」 キャロットライスのえびクリームソースかけ ほうれん草とコーンのソテー 夕焼けゼリー(みかん入り)	えび 大豆	牛乳 アガー	にんじん パセリ粉 ほうれん草	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ オレンジジュース みかん缶	米 大麦 小麦粉 砂糖	米油 バター	793	14.1
12	月		スポーツの日								
13	火	牛乳	ハッシュドポーク グリーンサラダ 果物(柿)	豚肉 レンズ豆	牛乳	にんじん トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし 柿	米 大麦 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油	781	12.8
14	水	牛乳	鶏ごぼうごはん ★スキムミルク入りツナポテスコップコロッケ 五目呉汁	とり肉 油揚げ ★まぐろ缶 大豆 みそ	牛乳 脱脂粉乳 昆布	にんじん	ごぼう たけのこ 生姜 たまねぎ 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃが芋 パン粉 こんにゃく	米油	834	15.7
15	木	牛乳	ごはん ★鯖のみそ煮 野菜のからし和え チンゲン菜のすまし汁	★さば みそ とり肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	生姜 もやし 干しいたけ 大根	米 砂糖	ごま油	725	18.2
16	金	牛乳	チキンライス ★スペイン風オムレツ コロコロ野菜ときのこのスープ	とり肉 ベーコン ★卵 ウインナー いんげん豆	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく キャベツ しめじ	米 大麦 砂糖 じゃが芋	米油	740	15.4
19	月	牛乳	「明日のひこうき雲」 ★ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 華風大根 じゃが芋のみそ汁	レンズ豆 油揚げ 高野豆腐 えび ★卵 とり肉 厚揚げ みそ	のり 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ かんぴょう 生姜 大根 きゅうり たまねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 小麦粉 じゃが芋	米油 油 ごま油	894	18.2
20	火	乳酸菌飲料	「みつばちと少年」 ★豆乳麺 いかめし	豚肉 ★うずら卵 みそ 豆乳 いか	ジョア(プレーン)	にんじん ほうれん草	生姜 たまねぎ しめじ キャベツ もやし	中華めん 砂糖 もち米 片栗粉	ごま油	818	25.9
21	水	牛乳	「卵の緒」 ごはん ハンバーグ グラッセ(にんじん、さつまいも) 豆乳コンスープ	豚ひき肉 高野豆腐 豆乳 ベーコン	牛乳 生クリーム	トマトピューレ にんじん パセリ粉	たまねぎ コーン	米 パン粉 砂糖 さつま芋 じゃが芋	米油 バター	897	14.6
22	木	牛乳	「海街diary」 ★ちくわカレーライス ★じゃこの和風サラダ 型抜きチーズ	豚肉 ★竹輪	牛乳 ★ちりめんじゃこ チーズ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃが芋 ざらめ 小麦粉 砂糖	米油 バター ごま油	788	13.5
23	金	牛乳	「十三夜献立」 高野豆腐のそぼろ丼 のっぺい汁 月見団子の黒蜜かけ	豚ひき肉 高野豆腐 とり肉 油揚げ きな粉	牛乳 昆布	にんじん 小松菜 かぼちゃ	生姜 干しいたけ グリンピース 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 白玉粉 黒砂糖	米油	856	17.0
26	月	牛乳	★さんまのかば焼き丼 キャベツの昆布漬 みそ汁	★さんま 厚揚げ みそ	牛乳 刻み昆布 わかめ	にんじん もみ菜	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 砂糖	油 白ごま	764	14.3
27	火	牛乳	「京都府郷土料理」 ★衣笠丼 京風みそ汁 抹茶ケーキ(卵なし)	油揚げ ★卵 みそ 厚揚げ	牛乳 昆布	にんじん 水菜	干しいたけ たまねぎ グリンピース 大根	米 大麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 甘納豆	バター	883	15.4
28	水	牛乳	麦ごはん ★ひじきふりかけ みそ風味肉じゃが ★和風サラダ	★かつお節 豚肉 みそ ★まぐろ缶	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	白ごま 米油	754	15.0
29	木	牛乳	★小松菜ビスキュイパン かぼちゃのシチュー 野菜のガーリックソテー	★卵 鶏もも レンズ豆 ベーコン	牛乳 クリーム	小松菜 にんじん かぼちゃ パセリ粉 ほうれん草	セロリー たまねぎ にんにく コーン キャベツ	丸パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	バター 米油 オリーブ油	815	14.1
30	金	牛乳	麦ごはん ★ししゃものから揚げ 野菜のごまみそ 大豆入り白菜のみそ汁	みそ 油揚げ 大豆	牛乳 ★ししゃも	小松菜 にんじん もみ菜	キャベツ もやし たまねぎ 白菜	米 大麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃが芋	油 白ごま	765	15.4

※ 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

※ ★印はアレルギー対応食品になります。

※ 今月は図書委員会と給食室がコラボして、本に出てくる料理が登場します。



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	801	15.9	29.8	3.0	415	117	3.3	303	0.35	0.50	21	8.3