

令和8年

10月献立表

大泉西中学校

実施日 日 曜	献 立 名	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	コーンピラフ 飲用牛乳 鶏肉のマーマレード焼き かぶのスープ 音プリン	とり肉	牛乳 アガー 生クリーム	にんじん かぶ (葉)	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム セロリー キャベツ かぶ	米 大麦 マーマレード 砂糖 チョコレート	米油 バター	805	15.6	36.9	3.0
5 月	抹茶きなご揚げパン 飲用牛乳 焼肉サラダ ワントンスープ	きな粉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく もやし きゅうり キャベツ ねぎ	ミルクパン 砂糖 グラニュー糖 ウェーブワントン	揚げ油 米油 白ごま ごま油	694	16.5	38.3	3.0
6 火	鯉とあさりの混ぜごはん 飲用牛乳 野菜の塩和え 和風かき玉汁 くだもの(梨)	かつお あさり 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 にら	生姜 もやし えのきたけ なし	米 大麦 片栗粉 砂糖	揚げ油 白ごま ごま油	652	17.7	23.9	2.5
7 水	チキンライス 飲用牛乳 きのこのキッシュ ABCスープ	とり肉 ベーコン 豚ひき肉 卵	牛乳 チーズ クリーム	トマトジュース にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ しめじ グリーンピース セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ	米 大麦 マカロニ	米油 バター	739	16.3	34.2	3.6
8 木	麦ごはん 飲用牛乳 蝦仁豆腐(シャレンどうふ) 春雨サラダ くだもの(マスカット)	とり肉 豆腐 えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし コーン きゅうり ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	673	17.1	24.1	2.3
9 金	わかめごはん 飲用牛乳 ししゃものから揚げ 油麩と野菜の煮物 ずんだもち	豚肉	炊き込みわかめの素 牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ しめじ 枝豆	米 大麦 米粉 片栗粉 じゃが芋 しらたき 油ふ 砂糖 白玉団子	揚げ油 米油	838	14.5	28.6	3.1
13 火	高菜チャーハン 飲用牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ 春雨スープ	豚ひき肉 卵 とり肉	牛乳	高菜漬 にら にんじん 小松菜	生姜 にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ もやし たけのこ	米 大麦 砂糖 ぎょうざの皮 片栗粉 小麦粉 米粉 春雨	米油 ごま油 白ごま 揚げ油	766	14.5	36.5	3.3
14 水	ボークカレー 飲用牛乳 ひじきとコーンのサラダ くだもの(梨)	豚肉 まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく 生姜 りんご たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン なし	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 米粉 ざらめ 砂糖	米油 バター	804	13.0	30.7	2.7
15 木	麦ごはん 飲用牛乳 鮭フライ 野菜の梅のり和え 秋野菜の豚汁	鮭 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし 梅干し 大根 しめじ えのきたけ ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 こんにゃく さつま芋	揚げ油 ごま油 米油	761	18.2	26.8	2.9
16 金	きのこのトマトスバゲティ 飲用牛乳 海藻サラダ おからのガトーショコラ	豚ひき肉 大豆 おから	パルメザンチーズ 牛乳 海藻	にんじん トマト缶 トマトジュース	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン オレンジジュース	スバゲティ 砂糖 小麦粉 グラニュー糖 はちみつ 粉糖	米油 白ごま	759	16.2	32.3	2.7
19 月	ガバオライス 飲用牛乳 バリバリサラダ タピオカサイダーフルーツポンチ	豚ひき肉	牛乳	にんじん ビーマン	にんにく たまねぎ もやし たけのこ 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	米 大麦 砂糖 ワントンの皮 タピオカ	米油 揚げ油 ごま油	772	14.1	26.3	2.4
20 火	麦ごはん 飲用牛乳 さばのにんにくみそ焼き ほうれん草のごま和え 芋煮	さば みそ 牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん	にんにく ねぎ キャベツ もやし ごぼう しめじ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	ごま油 白ごま 白すりごま 米油	777	17.1	33.9	2.8
21 水	ココアパン 飲用牛乳 かぼちゃのグラタン 大豆入りトマトスープ	とり肉 大豆	牛乳 クリーム パルメザンチーズ	かぼちゃ にんじん トマト缶 パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ	ココアパン マカロニ 小麦粉 米粉 パン粉 砂糖	米油 バター	724	15.7	37.9	3.2
22 木	中華丼 飲用牛乳 わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 いか えび あさり うずら卵 とり肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ 白菜 もやし 干しいたけ ねぎ ぶどうジュース	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油	686	17.3	24.0	3.3
23 金	栗ごはん 飲用牛乳 いかの竜田揚げ 大豆とひじきの煮物 月見団子汁	いか さつま揚げ 大豆 とり肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	生姜 大根 白菜 ねぎ	米 もち米 片栗粉 米粉 こんにゃく 砂糖 白玉団子	栗 黒ごま 揚げ油 米油	808	16.1	23.6	3.4
26 月	高野豆腐の卵とじ丼 飲用牛乳 じゃこ入り大根サラダ 具だくさんごまみそ汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリーンピース 大根 きゅうり ごぼう キャベツ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白すりごま	768	17.9	31.2	4.0
27 火	アリアケのハヤシライス 飲用牛乳 ハニードレッシングサラダ くだもの(りんご)	牛肉	クリーム 牛乳	にんじん トマトピューレ トマト缶	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	米 大麦 小麦粉 米粉 ざらめ じゃが芋 はちみつ	米油 バター 揚げ油	850	11.0	34.2	2.9
28 水	豚骨醤油ラーメン 飲用牛乳 大豆入りスパイシーポテト くだもの(みかん)	豚肉 焼き豚 うずら卵 豆乳 大豆	牛乳	にんじん ほうれん草	生姜 にんにく キャベツ もやし ねぎ みかん	中華めん じゃが芋 片栗粉	ごま油 揚げ油	814	15.3	35.4	3.0
29 木	麦ごはん 飲用牛乳 隠し野菜ハンバーグ 粉ふきいも 豆腐とわかめのみそ汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油	712	16.9	29.5	3.1
30 金	キャロットライスクリームソースかけ 飲用牛乳 コールスローサラダ スイートパンプキン	とり肉 えび ほうたて	牛乳 生クリーム パルメザンチーズ	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 小麦粉 米粉 砂糖 さつま芋 グラニュー糖	マーガリン 米油 バター	784	13.6	31.2	2.8

※ 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

太字は、旬の食材を使用した献立や行事献立です。

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	759	15.7	31.1	3.0	356	107	3.1	247	0.32	0.42	15	7.0