



10月 献立表

令和8年度
品川区立荏原第一中学校

日	曜日	給食回数 7年8年9年	牛乳	献立	おもに使われる食材と体内の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
					蛋白質	カロリー	ビタミン		
					血や肉になる	体温や力となる	体の調子を整える		
2	金	〇〇〇		ココアパン クリームスープ フライドフィッシュ ジャーマンポテト	ホキ チーズ 鶏肉 ベーコン 豆乳 生クリーム 牛乳	ココアパン 小麦粉 油 でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ 小松菜 しめじ キャベツ にんにく ホールコーン クリームコーン	753	32
5	月	〇〇〇		古代米ごはん むらくも汁 魚と大豆のみそがらめ 土佐酢和え	たら たまご 鶏肉 大豆 赤みそ 糸けずり節 牛乳	米 もち米 赤米 黒ごま 油 小麦粉 でんぷん 三温糖	にんじん ねぎ 小松菜 もやし しょうが きゅうり キャベツ	736	31
6	火	〇〇〇		中華丼 春雨スープ 牛乳羹	えび いか 豚肉 鶏肉 ちくわ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 春雨 でんぷん サラダ油 三温糖 小麦粉	にんじん たけのこ 小松菜 たまねぎ もやし 干しいたけ みかん	756	30
7	水	〇〇〇		きのこスパゲティ 豆乳スープ ブルーベリーケーキ	豚肉 鶏肉 たまご ベーコン 刻みのり 豆乳 生クリーム 牛乳	スパゲティ バター サラダ油 オリーブオイル じゃがいも でんぷん 小麦粉 グラニュー糖	にんじん たまねぎ キャベツ 小松菜 えのきだけ しめじ ピーマン マッシュルーム にんにく ブルーベリー	826	31
8	木	〇〇〇		ごはん ひじきふりかけ みそ汁 豆腐のまさご揚げ 煮びたし	たまご 豆腐 鶏肉 ひじき 糸削り節 みそ 油あげ 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 でんぷん 油	にんじん たまねぎ なら 小松菜 白菜	785	28
9	金	〇〇〇		パン ABCスープ ハンバーグ フライドポテト	豚肉 豆腐 たまご ベーコン 牛乳	パン マカロニ じゃがいも パン粉 油	にんじん たまねぎ 小松菜 セロリ キャベツ	753	31
13	火	〇〇〇		ごはん 中華コーンスープ 魚のチリソース ナムル	ホキ 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 でんぷん 油 ごま ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが 小松菜 もやし クリームコーン	760	28
14	水	〇〇〇		ピロシキ ボルシチ りんご	豚肉 きんととき豆 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 春雨 サラダ油	にんじん たまねぎ にんにく ホールのトマト キャベツ りんご	737	29
15	木	〇〇〇		わかめごはん ちゃんこ汁 チーズコロッケ 糸寒天のごま酢和え	鶏肉 豚肉 豆腐 チーズ 油あげ わかめ 糸寒天 牛乳	米 胚芽米 ごま パン粉 小麦粉 じゃがいも サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ もやし きゅうり 白菜 しめじ ねぎ なら 大根	856	31
16	金	〇〇〇		ドライカレー 洋風たまごスープ フルーツヨーグルト	豚肉 たまご 大豆 チーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも でんぷん サラダ油 上白糖	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリ キャベツ 黄桃 みかん パインアップル	834	31
19	月			振替休日					
20	火	〇〇〇		ごはん 肉じゃが 鶏のから揚げ 野菜とわかめの酢の物	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 じゃがいも でんぷん 三温糖 サラダ油	にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん 糸こんにゃく しょうが にんにく きゅうり	801	29
21	水	〇〇〇		五目チャーハン 青菜のスープ 揚げぎょうざ	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	米 胚芽米 ぎょうざの皮 ごま油 サラダ油	ねぎ にんじん たけのこ もやし 小松菜 キャベツ にんにく しょうが	806	31
22	木	〇〇〇		えびピラフきのこソースかけ コロコロ豆サラダ 梨	えび 鶏肉 きんととき豆 豆乳 生クリーム 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 三温糖 サラダ油	にんじん たまねぎ 枝豆 ピーマン マッシュルーム えのきだけ きゅうり ホールコーン しめじ 梨	748	27
23	金	〇〇〇		鶏めし 田舎汁 わかさぎの磯辺揚げ 変わり漬け	わかさぎ 鶏肉 豆腐 油あげ あおのり ちくわ みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 じゃがいも 小麦粉 ごま油	ごぼう 万能ねぎ しょうが にんじん 大根 小松菜 こんにゃく キャベツ きゅうり	716	28
26	月	〇〇〇		ごはん かきたま汁 魚のしょうが風味焼き じゃがいもと豚肉のきんぴら	さわら 豚肉 たまご 豆腐 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぷん 三温糖 じゃがいも サラダ油	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	739	36
27	火	〇〇〇		パエリア風ピラフ 野菜スープ スパニッシュオムレツ	えび いか 鶏肉 豚肉 たまご ベーコン チーズ 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも サラダ油	ホールのトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく セロリ キャベツ	726	34
28	水	〇〇〇		ジャージャー麺 わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 大豆 ハ丁みそ 豆腐 わかめ 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 でんぷん 上白糖 ごま油 サラダ油	きゅうり 干しいたけ もやし ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが ねぎ ぶどうジュース	720	31
29	木	〇〇〇		栗ごはん 沢煮椀 魚のごまみそ焼き 野菜のおかか煮	さば 豚肉 油あげ みそ 赤みそ 糸削り節 牛乳	米 胚芽米 栗 もち米 でんぷん ごま 三温糖	ねぎ にんじん 大根 ごぼう もやし 小松菜	795	33
30	金	〇〇〇		ビスキュイパン パンプキンシチュー ツナひじきサラダ	ツナ たまご 豆乳 ひじき ベーコン 鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	ミルクパン バター 小麦粉 三温糖 サラダ油	にんじん たまねぎ レモン かぼちゃ きゅうり キャベツ	849	31
*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。 変更は学校のホームページから確認できます。								月の平均	773 31

10月の目標：食べ物の「旬」を感じよう！

秋は「新米やさんま、さつまいも、栗、きのこ」など美味しい食材がたくさん出回ります。悪天候や猛暑を乗り切って収穫されたものばかりです。感謝の心を持ち、秋を感じる食材を頂きましょう。