令和８年度

10月予定献立表

10月の給食目標
東京都の食材を知ろう

北区立明桜中学校

日にち		牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2	金	○	パエリア	鶏肉　★いか　★あさり	米　豆乳バター　オリーブ油	にんにく　マッシュルーム缶　玉ねぎ　赤ピーマン ピーマン　ホールトマト缶	724 kcal
			スパニッシュオムレツ　世界の料理 スペイン	ベーコン　★サラダチーズ　★卵 ★調理用牛乳	サラダ油　じゃがいも　砂糖	玉ねぎ	31.2 g
			梨			★なし	
5	月	○	あなごちらし	油揚げ　★卵　あなご　刻みのり	米　三温糖　砂糖　サラダ油	にんじん　干し椎茸　かんぴょう　さやえんどう	729 kcal
			いわし団子のつみれ汁　10/4 いわしの日	いわしすり身　鶏ひき肉	片栗粉	長ねぎ　しょうが　にんじん　干し椎茸　白菜 小松菜	33.5 g
			ごま酢和え		砂糖　白すりごま	小松菜　もやし　にんじん　キャベツ	
6	火	○	麻婆麺　セレクト給食 ゼリー	豚ひき肉　押し豆腐	★蒸し中華めん　サラダ油　三温糖　片栗粉 ごま油	にんにく　しょうが　長ねぎ　にんじん　玉ねぎ 干し椎茸　たけのこ　にら	みかんゼリー 773kcal/31.0g
			だいずもやしのナムル		白いりごま　砂糖　ごま油	だいずもやし　キャベツ　にんじん　チンゲン菜 にんにく	ももゼリー 756kcal/30.7g
			つぶつぶみかんゼリー / ごろっとももゼリー	粉寒天	砂糖	ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ　みかん缶 / ★ネクター　★もも缶	
7	水	○	ご飯　鮭の紅葉焼き	鮭	米 / ★マヨネーズ	にんじん	751 kcal
			じゃこと大根のサラダ	ちりめんじゃこ	三温糖　サラダ油　ごま油　白いりごま	大根　キャベツ　きゅうり　にんじん	35.0 g
			さつまいも汁	油揚げ	サラダ油　板こんにゃく　さつまいも	にんじん　大根　長ねぎ　小松菜	
8	木	○	中華風炊き込みご飯	豚肉	米　もち米　ごま油　砂糖	しょうが　干し椎茸　にんじん　小松菜	777 kcal
			ジャンボシュウマイ	豚ひき肉　絹ごし豆腐	ごま油　片栗粉　砂糖　★しゅうまいの皮	しょうが　玉ねぎ　長ねぎ　たけのこ缶　干し椎茸	30.4 g
			中華コーンスープ	鶏肉　★卵	片栗粉	にんじん　玉ねぎ　クリームコーン　ホールコーン チンゲン菜	
9	金	○	タコス風ドッグ　10/10 目の愛護デー	豚ひき肉　大豆　★ピザチーズ	★コッペパン　サラダ油	玉ねぎ　にんじん　にんにく	723 kcal
			野菜たっぷりスープ	ウィンナー　大豆	じゃがいも	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　セロリー	33.2 g
			ブルーベリー入りヨーグルト	★プレーンヨーグルト	砂糖	ブルーベリージャム　ブルーベリー	
12	月	**スポーツの日**					
13	火	○	ハヤシライス	豚肉	米　サラダ油　豆乳バター　★デミグラスソース	玉ねぎ　にんにく　マッシュルーム缶	732 kcal
			ベイクドマッシュポテト	調製豆乳	じゃがいも　豆乳バター	冷凍ホールコーン	24.0 g
			シャインマスカット			シャインマスカット	
14	水	○	ご飯　のりの佃煮	焼きのり	米　砂糖		722 kcal
			芋煮	豚肉　冷凍生揚げ	サラダ油　板こんにゃく　さといも　三温糖	しょうが　にんじん　大根　ごぼう　まいたけ 長ねぎ	25.4 g
			糸寒天のサラダ	糸寒天　海藻ミックス	サラダ油　ごま油　砂糖　白いりごま	キャベツ　きゅうり　にんじん　玉ねぎ	
15	木	○	秋のきのこうどん	鶏肉　油揚げ	★冷凍うどん　サラダ油　三温糖　片栗粉	玉ねぎ　にんじん　ぶなしめじ　まいたけ えのきたけ　小松菜	748 kcal
			さつまいもの天ぷら		さつまいも　★小麦粉　片栗粉　★揚げ油		26.0 g
			ツナひじきサラダ	干ひじき　ツナオイル漬け	砂糖　サラダ油	キャベツ　にんじん　きゅうり　レモン汁	
16	金	○	ナシゴレン	豚肉　★卵	米　サラダ油　三温糖	にんにく　玉ねぎ　にんじん　たけのこ缶 ピーマン	719 kcal
			ガドガド風サラダ　世界の料理 インドネシア	生揚げ	練りごま　三温糖	小松菜　さやいんげん　キャベツ　もやし にんじん　にんにく	25.1 g
			フルーツ白玉		砂糖　冷凍白玉	パインチビット(缶詰)　みかん缶　★もも缶	
19	月	○	親子丼	鶏肉　★卵	米　砂糖　片栗粉	干し椎茸　糸みつば　玉ねぎ	724 kcal
			磯和え	刻みのり		キャベツ　もやし　にんじん　小松菜	30.6 g
			りんご			★りんご	
20	火	○	わかめご飯　ししゃものカレー揚げ	炊きこみわかめ / ★ししゃも	米 / 片栗粉　★揚げ油		727 kcal
			サクサクお揚げサラダ　10/20 世界骨粗鬆症デー	油揚げ　ちりめんじゃこ	サラダ油　三温糖　ごま油	もやし　にんじん　小松菜　キャベツ	27.1 g
			練りごま入り味噌汁	木綿豆腐　大豆　油揚げ	じゃがいも　練りごま	にんじん　大根　ぶなしめじ　小松菜	
21	水	○	ツナの照り焼きトースト	ツナオイル漬け　★ピザチーズ 刻みのり	★食パン　砂糖	玉ねぎ　ホールコーン缶詰	770 kcal
			ポークビーンズ	豚肉　ひよこ豆　大豆	サラダ油　じゃがいも　豆乳バター	にんにく　にんじん　玉ねぎ　セロリー トマトピューレ	35.6 g
			ｵﾆｵﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞｻﾗﾀﾞ		砂糖　サラダ油	キャベツ　もやし　にんじん　きゅうり　玉ねぎ	
22	木	○	東京X豚と厚揚げのｵｲｽﾀｰｿｰｽ丼	東京X豚　冷凍生揚げ	米　サラダ油　砂糖　片栗粉　ごま油	しょうが　にんにく　玉ねぎ　にんじん たけのこ缶　もやし　キャベツ　干し椎茸	716 kcal
			もずくスープ　東京都ブランド肉 東京X豚	★卵　もずく	片栗粉　ごま油　白いりごま	にんじん　小松菜	28.3 g
			菊花みかん			みかん	
23	金	○	具だくさん栗おこわ	鶏肉　油揚げ	米　もち米　サラダ油　むきぐり　三温糖	にんじん　ごぼう　干し椎茸	761 kcal
			いかのかりんとがらめ　行事食 十三夜	★いか	片栗粉　★揚げ油　砂糖　白いりごま	しょうが	33.1 g
			海藻サラダ	ツナオイル漬け　海藻ミックス	白いりごま　砂糖	にんじん　キャベツ　もやし	
24	土	○	明桜めし	豚肉	米　砂糖　サラダ油	ごぼう　にんにく　小松菜	736 kcal
			みそドレサラダ　文化祭		サラダ油　ごま油　砂糖	もやし　キャベツ　にんじん　きゅうり	23.9 g
			米粉のきなこケーキ	きな粉　調製豆乳	砂糖　豆乳バター		
26	月	**振替休業日（文化祭）**					
27	火	○	スイートポテトトースト	白花豆　★調理用牛乳　★生クリーム	★食パン　さつまいも　砂糖　★バター		737 kcal
			鮭のホワイトシチュー	鮭　★調理用牛乳　★生クリーム	サラダ油　じゃがいも　豆乳バター	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム缶 ブロッコリー	34.3 g
			レモンドレッシングサラダ	ツナオイル漬け	砂糖　サラダ油	キャベツ　もやし　にんじん　レモン汁	
28	水	○	ご飯　キムムッチ	焼きのり	米 / 白いりごま　ごま油　三温糖	にんにく	769 kcal
			韓国風肉じゃが	豚肉　押し豆腐	ごま油　じゃがいも　三温糖 白すりごま　白いりごま	にんにく　にんじん　玉ねぎ　にら	26.0 g
			チョレギサラダ	カットわかめ	白いりごま　砂糖　ごま油	キャベツ　きゅうり　にんじん　にんにく	
29	木	○	ご飯　さばのねぎみそ焼き	さば	米 / 砂糖　片栗粉	長ねぎ　しょうが	748 kcal
			野菜のピリ辛ごま和え		砂糖　ごま油　白いりごま	小松菜　にんじん　キャベツ　もやし	37.0 g
			納豆汁	木綿豆腐　納豆		なめこ　長ねぎ　小松菜	
30	金	○	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン　鶏肉　★いか　★調理用牛乳 ★生クリーム	★スパゲッティ　オリーブ油　サラダ油　★バター	にんにく　しょうが　玉ねぎ　にんじん ぶなしめじ　ホールトマト缶詰　トマトピューレ	859 kcal
			まめまめサラダ　行事食 ハロウィン	うずら豆　大豆　ベーコン	サラダ油　はちみつ	キャベツ　りょくとうもやし　むき枝豆　玉ねぎ	34.4 g
			パンプキンプリン	★卵　★調理用牛乳　★生クリーム ★冷凍ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	砂糖	かぼちゃ	

◆献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。　◆東京都産を使用する食材は太字になっています。　◆アレルギーで除去対応を行う食材には「★」がついています