

# 10月 献立表



2025年10月

北区立堀船中学校

日	献立	牛乳	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	エレギー- たんぱく質
2 木	トマトスープスパゲティ さっぱりレモン和え 大学芋	○	★豚小間肉, ★ベーコン, 飲用牛乳	スパゲッティ, サラダ油, 上白糖, さつまいも, さとう, 水あめ, 黒いりごま	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, えのきたけ, ホールトマト, こまつな, もやし, ホールコーン缶, キャベツ, レモン汁	867 kcal 31.3 g
3 金	ハヤシライス おひたし アセロラゼリー	○	★豚小間肉, 飲用牛乳, 粉寒天	精白米, サラダ油, バター, 小麦粉, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, マッシュルームスライス, しめじ, ホールトマト, こまつな, もやし, アセロラジュース	823 kcal 27.5 g
6 月	黒ごまご飯 鯖の西京焼 大根サラダ お月見汁	○	飲用牛乳, さば切り身, 押し豆腐 <b>お月見給食♪</b>	精白米, おおむぎ(押麦), 黒いりごま, サラダ油, 白いりごま, さといも, 白玉粉, 上白糖	だいこん, きゅうり, にんじん, かぶ, かぶ, 玉ねぎ	779 kcal 31.4 g
7 火	ココア揚げパン チリコンカン ひじきのサラダ	○	飲用牛乳, ★豚小間肉, ひよこまめ, 大豆, 干ひじき, まぐろ水煮	サラダ油, コッペパン, 上白糖, ジャガイモ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリー, マッシュルームスライス, ホールトマト, きゅうり, キャベツ	738 kcal 31.8 g
8 水	エビクリームライス 野菜スープ フルーツゼリー	○	★ロースハム, ★鶏小間肉, 調理用牛乳, 粉チーズ, 飲用牛乳, 粉寒天, むきえび	精白米, バター, サラダ油, 小麦粉, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルームスライス, ピーマン, チンゲンツアイ, キャベツ, セロリー, 人参, 干し椎茸, みかん缶, パインチップ, レモン汁	832 kcal 27.7 g
9 木	大豆入りマーボー麺 わかめ白菜スープ りんご	○	★豚ひき肉, 大豆, 押し豆腐, 赤みそ, 飲用牛乳, わかめ	蒸し中華めん, サラダ油, ごま油, 濃粉, 上白糖, 白いりごま	にんにく, しょうが, たけのこ, 干し椎茸, 玉ねぎ, ねぎ, にら, はくさい, にんじん, りんご	783 kcal 36.6 g
10 金	人参ご飯 鮭の塩焼き ブロッコリーサラダ かぼちゃとほうれん草の味噌汁 ミルクゼリー ペーリーソース添え	○	★鶏ひき肉, 飲用牛乳, 塩ざけ, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ, 粉寒天, 調理用牛乳 <b>目の愛護週間</b>	精白米, バター, サラダ油, 上白糖	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ブロッコリー, ホールコーン缶, かぼちゃ, ほうれん草, ブルーベリー, レモン汁	829 kcal 37.0 g
14 火	キムチチャーハン 卵スープ 青のりポテト	○	★鶏小間肉, 飲用牛乳, たまご, 豆腐, 大豆, あおのり	精白米, サラダ油, 白いりごま, 濃粉, ジャガイモ	にんじん, 白菜キムチ, ピーマン, ねぎ, しめじ, 玉ねぎ, こまつな	760 kcal 27.6 g
15 水	焼きカレーパン コーンサラダ ひよこ豆と野菜のスープ	○	★豚ひき肉, ピザチーズ, 飲用牛乳, ★ロースハム, ★鶏小間肉, ひよこまめ	丸パン, サラダ油, 小麦粉, パン粉, ごま油, 上白糖, ジャガイモ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, セロリー	767 kcal 33.9 g
16 木	お豆腐入り親子丼 ごま和え フルーツヨーグルト	○	★鶏小間肉, 高野豆腐, たまご, 飲用牛乳, ブレーンヨーグルト	精白米, 上白糖, 濃粉, 白すりごま, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし, みかん缶, パインチップ, りんご缶詰	778 kcal 31.9 g
17 金	ご飯 チキンレモンソテー パリパリサラダ 味噌汁	○	飲用牛乳, ★鶏もも切身, 豆腐, 油揚げ,	精白米, バター, わんたんの皮, 上白糖, サラダ油	レモン汁, キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん, 玉ねぎ, ねぎ, しめじ, だいこん	759 kcal 28.8 g
21 火	ご飯 ししゃもの2色揚げ ツナサラダ きのこ汁 みかん入りわいせつゼリー	○	飲用牛乳, ししゃも, たまご, あおのり, ツナ, 豆腐, 粉寒天	精白米, 小麦粉, 濃粉, サラダ油, 上白糖, カルピス	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン缶, しめじ, なめこ, えのきたけ, こまつな, ねぎ, みかん缶	762 kcal 27.0 g
22 水	混ぜご飯 鯖のネギ味噌焼き 野菜の和え物 味噌汁（白菜）	○	★鶏小間肉, 油揚げ, 飲用牛乳, さば切り身, カットわかめ, 生揚げ	精白米, 上白糖, サラダ油	ごぼう, にんじん, 干し椎茸, にんにく, しょうが, 長ねぎ, キャベツ, もやし, こまつな, はくさい, ねぎ, しめじ	784 kcal 38.0 g
23 木	ご飯 磯香和え イカのかりん揚げ	○	★豚小間肉, 油揚げ, 飲用牛乳, 刻みのり, いか	冷凍うどん, 上白糖, 小麦粉, 濃粉, サラダ油	にんじん, 玉ねぎ, だいこん, たけのこ, しめじ, えのきたけ, 干し椎茸, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, しょうが	723 kcal 37.7 g
24 金	ご飯 チーズタッカルビ 海藻サラダ かきたま汁	○	飲用牛乳, ★鶏もも切身, ピザチーズ, サラダ海藻, たまご, 豆腐	精白米, 上白糖, さつまいも, サラダ油, 濃粉	にんにく, しょうが, キャベツ, にんじん, 玉ねぎ, もやし, ホールコーン缶, しめじ, ねぎ	737 kcal 32.0 g
27 月	ご飯 肉どうふ 味噌汁 カステラ《ぐりとぐら》	○	飲用牛乳, ★豚小間肉, 焼き豆腐, 油揚げ, わかめ, たまご, 調理用牛乳 <b>ブックメニュー ぐりとぐら</b>	精白米, サラダ油, しらたき, 小麦粉, 上白糖, バター, はちみつ	しょうが, にんじん, はくさい, 玉ねぎ, 長ねぎ, しめじ, ほうれん草, ねぎ, キャベツ, えのきたけ	869 kcal 38.5 g
28 火	フレンチトースト ポテトミートソース マカロニサラダ	○	たまご, 調理用牛乳, 飲用牛乳, ★豚ひき肉, ★ロースハム	食パン, バター, グラニュー糖, ジャガイモ, ツイストマカロニ, サラダ油, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルームスライス, きゅうり, ホールコーン缶	780 kcal 32.7 g
29 水	きつねうどん(大阪) 野菜の辛子醤油あえ チーズ入りもだんご《百姓貴族》	○	油揚げ, ★鶏小間肉, 飲用牛乳, ピザチーズ <b>ブックメニュー 百姓貴族</b>	冷凍うどん, 上白糖, ジャガイモ, 濃粉, サラダ油	にんじん, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり	781 kcal 32.3 g
30 木	ご飯 五目卵焼き じゃこサラダ すまし汁	○	飲用牛乳, ★鶏挽肉, 絞り豆腐, たまご, ちりめんじゃこ, 豆腐, カットわかめ	精白米, サラダ油, 上白糖, 濃粉, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんじん, たけのこ, 玉ねぎ, ほうれん草, キャベツ, もやし, きゅうり, ホールコーン缶, えのきたけ, こまつな	726 kcal 31.2 g
31 金	かぼちゃコロッケバーガー <sup>🎃</sup> レモンドレッシングサラダ コーンチャウダー	○	★豚ひき肉, 飲用牛乳, ★ベーコン, ★鶏小間肉, 調理用牛乳, 生クリーム <b>ハロウィン 🎃</b>	かぼちゃパン, サラダ油, 小麦粉, パン粉, 上白糖, ジャガイモ, バター	かぼちゃ, 玉ねぎ, ホールコーン缶, にんじん, キャベツ, きゅうり, レモン汁, にんにく, マッシュルームスライス, ほうれん草	853 kcal 33.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています