

2026年10月

北区立堀船中学校



日	主食	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	エネルギー たんぱく質
2金	麦ご飯 家常豆腐 シーフードサラダ	○	飲用牛乳, 豚小間肉, 赤みそ, オイスターソース, 生揚げ, ★むきえび, いか, カットわかめ	精白米, おおむぎ(押麦), サラダ油, 上白糖, 澱粉, ごま油	しょうが, にんにく, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, にんじん, キャベツ, 干し椎茸, もやし	778 kcal 39.7 g
5月	鶏飯 かぼちゃの春巻き りんご	○	鶏ささ身, たまご, 刻みのり, 飲用牛乳, ピザチーズ	精白米, サラダ油, 上白糖, 大豆白絞油, 春巻きの皮	にんじん, 干し椎茸, 刻みたくあん, しょうが, こねぎ, かぼちゃ, 玉ねぎ, ★りんご	780 kcal 31.7 g
6火	おさつトースト カラフルサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	○	調理用牛乳, 生クリーム, 飲用牛乳, 豚小間肉, 大豆(国産、乾), 粉寒天	食パン, さつまいも, 上白糖, バター, 黒いりごま, サラダ油, じゃがいも, シェルマカロニ	だいこん, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶, にんにく, 玉ねぎ, セロリー, ホールトマト, パセリ缶, ぶどうジュース, ぶどう(缶詰)	735 kcal 29.4 g
7水	きんぴら御飯 ひじき入り卵焼き パリパリサラダ 小松菜とあられ麩の味噌汁	○	豚ひき肉, 飲用牛乳, 干ひじき(鉄釜、乾), たまご, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 系こんにゃく, 白いりごま, 上白糖, 澱粉, わんたんの皮(生), 大豆白絞油, あられ麩	にんじん, ごぼう, にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, キャベツ, もやし, ホールコーン缶, こまつな	765 kcal 28.3 g
8木	ご飯 いわしのかば焼 野菜の辛子醤油あえ 里芋汁	○	飲用牛乳, いわし開き, 焼き竹輪, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 澱粉, サラダ油, 上白糖, さといも	しょうが, キャベツ, もやし, こまつな, にんじん, かぶ, かぶ(葉)	741 kcal 30.7 g
9金	ジャージャー麺 ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	○	大豆(国産、乾), 豚ひき肉, 赤みそ, オイスターソース, 飲用牛乳, ベーコン, たまご	サラダ油, 蒸し中華めん, ごま油, 上白糖, 白すりごま, 澱粉, じゃがいも	きゅうり, もやし, しょうが, にんにく, 干し椎茸, 長ねぎ, にんじん, にら, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, パセリ缶, ダイストマト	733 kcal 32.0 g
13火	ガバオライス 春雨サラダ にらともやしのスープ	○	豚ひき肉, 鶏挽肉, 大豆(国産、乾), オイスターソース, 飲用牛乳, ★むきえび, 豆腐	精白米, サラダ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, きゅうり, にら, もやし, はくさい	738 kcal 32.7 g
14水	ご飯 鮭のおろしポン酢 ごま和え 白玉フルーツ	○	飲用牛乳, 鮭, 油揚げ, 絹ごし豆腐	精白米, 上白糖, 白すりごま, 白玉粉	だいこん, ★レモン汁, キャベツ, にんじん, こまつな, ★みかん缶(果肉のみ), りんご缶詰(果肉のみ), 黄桃缶(果肉のみ)	733 kcal 33.8 g
15木	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, ひよこまめ(乾)	セサミパン, サラダ油, 小麦粉, パン粉(乾燥), ごま油, 上白糖, じゃがいも	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	742 kcal 29.6 g
16金	焼き肉丼 さつま揚げの煮物 白菜とわかめの味噌汁 たいやき	○	豚小間肉, 飲用牛乳, 大豆(国産、乾), さつま揚げ, カットわかめ, 油揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, サラダ油, 上白糖, 系こんにゃく	玉ねぎ, にんじん, ピーマン, キャベツ, しめじ, にら, しょうが, にんにく, はくさい, えのきたけ	778 kcal 32.3 g
19月	ご飯 マーボー豆腐 サンラータン	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 押し豆腐, 赤みそ, オイスターソース, たまご	精白米, サラダ油, ごま油, 澱粉, 上白糖	にんにく, しょうが, たけのこ(水煮), 玉ねぎ, ねぎ, にら, 干し椎茸, にんじん, 長ねぎ	759 kcal 34.2 g
20火	ココアパン ラザニア ジュリアンヌスープ	○	飲用牛乳, 豚ひき肉, 調理用牛乳, ピザチーズ	ココアパン, ペンネマカロニ, サラダ油, 小麦粉, バター, オリーブ油	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ホールトマト, しょうが, にんにく, セロリー, キャベツ, パセリ缶	789 kcal 31.2 g
21水	きのこのあんかけスパゲティ ポトフ フルーツヨーグルト	○	飲用牛乳, 豚小間肉, プレーンヨーグルト	スパゲッティ, オリーブ油, サラダ油, 澱粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, こまつな, えのきたけ, マッシュルーム缶, しめじ, セロリー, キャベツ, 黄桃缶(果肉のみ), バインチビット(果肉のみ), パナナ	790 kcal 28.7 g
22木	エビピラフ スペイン風オムレツ フレンチサラダ	○	★むきえび, 飲用牛乳, たまご, ベーコン	精白米, バター, サラダ油, じゃがいも, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ミックスベジタブル(冷凍), パセリ缶, にんにく, ピーマン, きゅうり, ホールコーン缶, もやし, キャベツ	742 kcal 29.5 g
23金	栗ご飯 さんまの竜田揚げ 磯香和え 豚汁	○	飲用牛乳, さんま蒲焼き用, 刻みのり, 豚小間肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ	精白米, もち米, むきぐり, 黒いりごま, 澱粉, 大豆白絞油, 上白糖, ごま油, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, キャベツ, えのきたけ, こまつな, にんじん, だいこん, ごぼう, ねぎ	838 kcal 32.4 g
27火	チキンカレーライス グリーンサラダ ブルーベリーミルクゼリー	○	鶏小間肉, 飲用牛乳, 粉寒天, 調理用牛乳	精白米, サラダ油, じゃがいも, 小麦粉, バター, ごま油, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, パセリ缶, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー, ブルーベリー(ジャム), ★レモン汁	776 kcal 23.1 g
28水	ご飯 メヒカリの唐揚げ わかめともやしの胡麻酢和え さつまいもの味噌汁 ばなな蒸しパン	○	飲用牛乳, メヒカリ, かまぼこ, カットわかめ, 白みそ, 赤みそ, 調理用牛乳, たまご	精白米, 澱粉, 小麦粉, 大豆白絞油, 白すりごま, ごま油, 上白糖, さつまいも, バター	しょうが, もやし, きゅうり, 玉ねぎ, こまつな, にんじん, パナナ	791 kcal 29.1 g
29木	親子丼 ツナサラダ 春雨スープ	○	鶏小間肉, なんと, たまご, 飲用牛乳, ツナひまわり油漬け, ロースハム	精白米, サラダ油, 上白糖, 緑豆はるさめ, ごま油	玉ねぎ, にんじん, 干し椎茸, グリンピース(冷凍), キャベツ, もやし, ホールコーン缶, はくさい, ねぎ	757 kcal 30.3 g
30金	かぼちゃコロッケ クリームチャウダー 柿	○	豚ひき肉, 飲用牛乳, 鶏小間肉, 調理用牛乳	丸パン, 大豆白絞油, サラダ油, 小麦粉, パン粉(乾燥), バター	かぼちゃ, 玉ねぎ, キャベツ, にんじん, ホールコーン缶, かき	802 kcal 26.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています。流通事情等の都合により献立、食材が変更になることがあります。