



令和7年度 10月予定献立表

北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	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 脂質 食塩相当量
2 木	麻婆豆腐丼	○	凍り豆腐 豚肉 豆腐 鶏ガラ	米 押麦 油 砂糖 ごま油 ねぎ油 でんぷん	にんにく 生姜 ねぎ 人参	825 kcal 32.7 g 27.0 g 2.1 g
	ツナバンバンジーサラダ		ツナ <div>とうふ(102)の日</div>	白練りごま ごま油 砂糖	きゅうり 人参 もやし 生姜 ねぎ	
	フルーツ寒天		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン汁	
3 金	ごはん	○		米		715 kcal 33.0 g 19.9 g 2.8 g
	いわしの甘露煮		いわし 昆布 <div>いわし 104の日</div>	砂糖	生姜	
	海苔ジャコサラダ		じゃこ のり	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜	
	豚汁		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	
	極早生みかん				極早生みかん	
6 月	さんまご飯	○	さんま <div>十五夜</div>	米 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま	生姜 葉ねぎ	768 kcal 28.0 g 28.0 g 2.4 g
	みぞれ和え			砂糖	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 玉ねぎ	
	月見汁		豆腐 鶏肉 かつお厚削り節	白玉粉 里芋	南瓜 大根 人参 ねぎ	
7 火	メキシカンライス <div>メキシコ</div>	○	鶏肉 ウィンナー	米 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム コーン ピーマン	721 kcal 27.0 g 28.6 g 2.4 g
	シーザーサラダ		牛乳 クリームチーズ 粉チーズ	バター 食パン 油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ にんにく	
	チリコンカン <div>アメリカ</div>		豚肉 大豆 鶏ガラ	油	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	
8 水	肉汁うどん <div>埼玉県</div>	○	豚肉 油揚げ かつお厚削り節 さば厚削り節	うどん 油 中ざら糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 干椎茸 小松菜	731 kcal 27.7 g 25.2 g 2.6 g
	ゼリーフライ		おから <div>骨と関節の日</div>	揚げ油 じゃが芋 油 米粉 でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ	
	マスカット				マスカット	
9 木	栗ご飯	○	だし昆布	米 もち米 栗		700 kcal 29.5 g 23.8 g 2.9 g
	ぎせい豆腐		鶏肉 豆腐 たまご	油 砂糖	人参 えのき ねぎ	
	和風糸寒天サラダ		糸寒天	油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	
	のっぺい汁		鶏肉 かつお厚削り節	里芋 こんにゃく でんぷん	大根 人参 小松菜	
10 金	カレーブルストドック <div>ドイツ</div>	○	フランクフルト	パン バター 油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ	745 kcal 29.6 g 35.9 g 3.0 g
	パンプキンシチュー		大豆 鶏肉 鶏ガラ 牛乳 生クリーム 白いんげん豆	油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 富良野南瓜	
	小平産ブルーベリーヨーグルト		プレーンヨーグルト	砂糖 <div>目の愛護デー</div>	小平産ブルーベリー レモン汁 <div>地産地消</div>	
14 火	親子丼	○	かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり	米 砂糖 <div>さつまいもの日(13日)</div>	玉ねぎ	767 kcal 31.9 g 23.8 g 2.8 g
	ごま和え			砂糖 ごま	小松菜 人参 キャベツ もやし	
	さつま汁		豚肉 かつお厚削り節	油 さつま芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ 小松菜	
15 水	沖縄野菜そば	○	豚肉 豚骨 かつお厚削り節	沖縄そば 油 砂糖 黒砂糖	生姜 ねぎ 人参 もやし キャベツ にら	753 kcal 29.3 g 35.3 g 3.2 g
	にんじんしりしりサラダ		ツナ <div>沖縄そばの日(17日)</div>	油 砂糖	大根 人参	
	お豆腐サーターアンダーギー		豆腐	揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖		
16 木	クッパ <div>韓国</div>	○	豚肉 豚肉 鶏ガラ たまご わかめ	米 ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき にら	798 kcal 35.0 g 30.2 g 2.7 g
	チーズタッカルビ		鶏肉 チーズ <div>世界食料デー</div>	砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	
	柿				柿	
17 金	玄米ご飯	○		米 玄米		720 kcal 35.7 g 25.0 g 2.9 g
	ひじきふりかけ		ひじき 花かつお	砂糖 ごま		
	魚の粕漬焼		鮭	砂糖		
	青じそサラダ		ツナ	ごま油 砂糖	コーン 人参 きゅうり キャベツ しそ葉	
	なめこのみそ汁		油揚げ 豆腐 わかめ かつお厚削り節		なめこ ねぎ	
20 月	ねぎ豚塩だれ丼	○	豚肉	米 押麦 ごま油 ごま でんぷん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にら レモン汁	806 kcal 40.6 g 31.1 g 2.9 g
	ししゃものごま焼き <div>世界骨粗鬆症デー</div>		ししゃも	ごま 黒ごま		
	根菜汁		豚肉 豆腐 かつお厚削り節	油 里芋 こんにゃく	人参 大根 ねぎ	
21 火	ココアビスキュイパン	○	たまご	ココアパン 砂糖 グラニュー糖 コーンスターチ 小麦粉 バター		770 kcal 23.7 g 35.4 g 2.9 g
	ポパイサラダ		ベーコン	油 砂糖	キャベツ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ	
	ポテトポタージュ		白いんげん豆 ベーコン 豆乳 鶏ガラ 牛乳 生クリーム	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	
22 水	キムタクチャーハン	○	鶏肉	米 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 白菜キムチ ねぎ たくあん にら	702 kcal 28.0 g 23.9 g 2.4 g
	珍珠丸子(チェンズワンズ)		豚肉 豆腐	砂糖 でんぷん もち米	生姜 玉ねぎ	
	五目中華スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 春雨 ごま油	ねぎ 人参 白菜 小松菜	
23 木	カレーうどん	○	豚肉 かつお厚削り節 昆布	うどん 油 じゃが芋 砂糖 米粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	796 kcal 25.8 g 25.8 g 2.2 g
	揚げごぼうサラダ		大豆	揚げ油 でんぷん 砂糖	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ	
	芋ようかん		粉寒天	さつま芋 砂糖	<div>甘藷(かんしょ)まつり(28日)</div>	
24 金	チリビーンズライス	○	大豆 ベーコン 豚肉 粉チーズ	米 米粉 油 じゃが芋 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ	795 kcal 29.3 g 25.3 g 2.8 g
	南瓜のチーズ焼き		ベーコン 牛乳 チーズ	油 バター	玉ねぎ 富良野南瓜	
	りんご				りんご	
28 火	ごま麦ご飯	○		米 押麦 ごま		787 kcal 28.4 g 24.3 g 2.7 g
	酢豚		豚肉 凍り豆腐 鶏ガラ	揚げ油 でんぷん じゃが芋 油 砂糖	生姜 れんこん ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ ピーマン	
	もやしサラダ		わかめ	ごま油 砂糖	キャベツ 人参 もやし	
29 水	おつきりこみうどん <div>群馬県</div>	○	鶏肉 生揚げ かつお厚削り節 さば厚削り節 昆布	ほうとう 油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 大根 白菜 えのき 小松菜 ねぎ	726 kcal 28.4 g 19.1 g 2.9 g
	無限キャベツ <div>十三夜(11月2日)</div>		ツナ	ごま油	キャベツ 人参	
	お月見団子		豆腐	白玉粉 米粉 砂糖 でんぷん		
30 木	ミックスピラフ	○	えび 鶏肉	米 オリーブ油 でんぷん 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	775 kcal 26.2 g 26.2 g 2.3 g
	じゃが芋とコーンのスープ		ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	玉ねぎ 人参 コーン	
	パンプキンプリン		たまご 牛乳 生クリーム	砂糖 コーンスターチ グラニュー糖	富良野南瓜 <div>ハロウィン(31日)</div>	
31 金	五穀ごはん	○		米 黒米 きび あわ ひえ	<div>HALLOWEEN</div>	728 kcal 30.6 g 24.2 g 2.3 g
	イカのかりんとう揚げ		いか	揚げ油 でんぷん 小麦粉 砂糖 ごま	生姜	
	茎わかめサラダ		茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	
	具沢山呉汁		油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳	じゃが芋	ごぼう 人参 大根 白菜 ねぎ 小松菜	

食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

文化発表会の準備に伴う時間割の関係で、食の行事の日と給食での行事食実施日をずらしています。

栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
今月分 1日当たり平均	756kcal	30.0g	26.9g	2.7g