



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 でんぶん	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 とうふ (102) の日	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	○	いわし 昆布 じゃこ のり 豚肉 豆腐 かつお厚削り節	米			
	いわしの甘露煮			砂糖	生姜	715 kcal 33.0 g 19.9 g 2.8 g	
	海苔ジャコサラダ			ごま油 砂糖	キャベツ 人参 小松菜		
	豚汁			油 里芋 こんにゃく	ごぼう 大根 人参 ねぎ		
6月	極早生みかん	○	104の日 魚		極早生みかん		
	さんまご飯			米 揚げ油 でんぶん 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		
7火	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		
	メキシカンライス			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			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		
8水	チリコンカン	○	アメリカ 埼玉県	豚肉 大豆 鶏ガラ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶		
	肉汁うどん			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			揚げ油 ジャガイモ 油 米粉 でんぶん	人参 玉ねぎ ねぎ		
9木	マスカット	○	骨と関節の日		マスカット		
	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		
10金	和風糸寒天サラダ	○	のっぺい汁 パンプキンシチュー	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 でんぶん	大根 人参 小松菜	
	カリーブルストドック			フランクフルト	パン バター 油 はちみつ	にんにく 玉ねぎ	
14火	パンプキンシチュー	○	ドイツ 小平産ブルーベリーヨーグルト	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	目の愛護デー 小平産ブルーベリー レモン汁 地産地消	
	親子丼	○		かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり	米 砂糖	玉ねぎ	
15水	ごま和え				さつまいもの日 (13日)	31.9 g	
	さつま汁			豚肉 かつお厚削り節	砂糖 ごま	23.8 g	
	沖縄野菜そば	○	沖縄そばの日(17日)	豚肉 豚骨 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	
16木	にんじんしりしりサラダ			ツナ	沖縄そば 油 砂糖 黒砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ にら	
	お豆腐サーティアンダーギー			豆腐	油 砂糖	大根 人参	
	クッパ	○	韓国 世界食料デー	豚肉 豚肉 鶏ガラ たまご わかめ	揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 えのき にら	
17金	チーズスタッカルビ			鶏肉 チーズ	米 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし	
	柿				砂糖 ごま油 ジャガイモ	柿	
	玄米ご飯	○		ひじき 花かつお	米 玄米		
21火	ひじきふりかけ			鮭	砂糖 ごま	720 kcal 35.7 g 25.0 g 2.9 g	
	魚の粕漬焼			ツナ	砂糖		
	青じそサラダ			油揚げ 豆腐 わかめ かつお厚削り節	ごま油 砂糖	コーン 人参 きゅうり キャベツ しそ葉	
20月	なめこのみそ汁					なめこ ねぎ	
	ねぎ豚塩だれ丼	○	世界骨粗鬆症デー	豚肉	米 押麦 ごま油 ごま でんぶん	ねぎ にんにく 玉ねぎ もやし にら レモン汁	
	ししゃものごま焼き				ごま 黒ごま	806 kcal 40.6 g 31.1 g 2.9 g	
22水	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	
23木	ココアビスキュイパン	○	世界骨粗鬆症デー	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		
	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 ジャガイモ	玉ねぎ 人参 パセリ	
24金	キムタクチャーハン	○	世界骨粗鬆症デー	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	
	珍珠丸子（チェンズワンズ）			豚肉 豆腐	砂糖 でんぶん もち米	702 kcal 28.0 g 23.9 g 2.4 g	
	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	
25木	カレーうどん	○	世界骨粗鬆症デー	豚肉 かつお厚削り節 昆布	うどん 油 ジャガイモ 砂糖 米粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ	
	揚げごぼうサラダ			大豆	揚げ油 でんぶん 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	甘藷(かんしょ)まつり(28日)	
26金	チリビーンズライス	○	世界骨粗鬆症デー	大豆 ベーコン 豚肉 粉チーズ	米 米粉 油 ジャガイモ 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース パセリ	
	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	
27火	ごま麦ご飯	○	世界骨粗鬆症デー		米 押麦 ごま		
	酢豚			豚肉 凍り豆腐 鶏ガラ	揚げ油 でんぶん ジャガイモ 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	
28水	おつきりこみうどん	○	世界骨粗鬆症デー	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	
	無限キャベツ			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 でんぶん		
29木	ミックススピラフ	○	世界骨粗鬆症デー	えび 鶏肉	米 オリーブ油 でんぶん 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム コーン ピーマン	
	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 グラニュー糖	富良野南瓜 ハロウィン(31日)	
30金	五穀ごはん	○	世界骨粗鬆症デー		米 黒米 きび あわ ひえ		
	イカのかりんとう揚げ			いか	揚げ油 でんぶん 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	
31金	具沢山呉汁	○	世界骨粗鬆症デー	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
756kcal	30.0g	26.9g	2.7g