



令和8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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------------|----|----------------|------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| 2金  | 麻婆カレー              | ○  | 豚肉 豆腐 鶏ガラ      | 米 油 砂糖 はちみつ ねぎ油 米粉                 | にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参    | 738 kcal                              |
|     | 春雨サラダ              |    | とうふ(102)の日     | 春雨 砂糖 ごま油                          | 人参 キャベツ コーン          | 27.2 g                                |
|     | 梨                  |    |                | 砂糖                                 | なし                   | 21.2 g<br>2.2 g                       |
| 5月  | ごはん                | ○  |                | 米                                  |                      | 711 kcal<br>33.0 g<br>19.9 g<br>2.8 g |
|     | いわしの甘露煮            |    | いわし 昆布         | 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         |                                       |
|     | 冷凍みかん              |    |                |                                    | 冷凍みかん                |                                       |
| 6火  | 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 | 768 kcal                              |
|     | にんじんしりしりサラダ        |    | ツナ             | 油 砂糖                               | 大根 人参                | 28.9 g                                |
|     | お豆腐サターアンダーギー       |    | 豆腐             | 揚げ油 小麦粉 油 砂糖 黒砂糖                   |                      | 35.5 g<br>3.1 g                       |
| 7水  | 栗ご飯                | ○  | だし昆布           | 米 もち米 砂糖 栗                         |                      | 715 kcal<br>32.2 g<br>24.6 g<br>2.8 g |
|     | ぎせい豆腐              |    | 鶏肉 豆腐 たまご      | 油 砂糖                               | 人参 えのき ねぎ            |                                       |
|     | ひじきと青大豆のサラダ        |    | 青大豆 ひじき        | 油 砂糖                               | 人参 キャベツ              |                                       |
|     | 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            |                                       |
| 8木  | フィッシュバーガー          | ○  | サメ             | ミルクパン 揚げ油 小麦粉                      |                      | 818 kcal<br>37.3 g<br>34.6 g<br>3.2 g |
|     | ジャーマンポテト           |    | ウィンナー          | パン粉 砂糖                             | にんにく 玉ねぎ             |                                       |
|     | アイントプフ             |    | ドイツ            | レンズ豆 ひよこ豆 ベーコン 鶏ガラ                 | 油                    |                                       |
| 9金  | クッパ                | ○  | 韓国             | 豚肉 豚肉 鶏ガラ たまご わかめ                  | 米 ごま油 ごま             | 848 kcal<br>37.2 g<br>32.1 g<br>2.8 g |
|     | チーズタッカルビ           |    |                | 鶏肉 チーズ                             | 砂糖 ごま油 じゃが芋          |                                       |
|     | 小平産ブルーベリー<br>ヨーグルト |    |                | プレーンヨーグルト                          | グラニュー糖 砂糖            |                                       |
| 13火 | おつきりこみうどん          | ○  | 群馬県            | 豚肉 生揚げ かつお厚削り節                     | 冷凍ほうとう 油 こんにゃく 砂糖    | 740 kcal<br>25.0 g<br>22.3 g<br>2.4 g |
|     | 無限キャベツ             |    |                | さば厚削り節 昆布                          | ごま油                  |                                       |
|     | キャラメルポテト           |    |                | ツナ                                 | 揚げ油 さつま芋 砂糖 バター      |                                       |
| 14水 | ココアビスキュイパン         | ○  |                | たまご                                | ココアパン バター 砂糖 小麦粉     | 757 kcal<br>23.3 g<br>34.4 g<br>2.6 g |
|     | ポパイサラダ             |    |                | ベーコン                               | コーンスターチ              |                                       |
|     | ポテトポタージュ           |    |                | 白いんげん豆ペースト ベーコン<br>鶏ガラ 牛乳 生クリーム 豆乳 | 油 じゃが芋               |                                       |
| 15木 | 玄米ご飯               | ○  |                | 米 玄米                               |                      | 720 kcal<br>35.7 g<br>25.0 g<br>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               |                                       |
|     | なめこのみそ汁            |    |                | 油揚げ 豆腐 わかめ かつお厚削り節                 |                      |                                       |
| 16金 | メキシカンライス           | ○  | メキシコ           | 鶏肉 ウィンナー                           | 米 油                  | 704 kcal<br>26.0 g<br>27.3 g<br>2.5 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         |                                       |
|     | チリコンカン             |    | アメリカ           | 豚肉 大豆 鶏ガラ                          | 油                    |                                       |
| 19月 | 親子丼                | ○  |                | かつお厚削り節 鶏肉 たまご のり                  | 米 砂糖                 | 753 kcal<br>32.4 g<br>21.0 g<br>2.7 g |
|     | ごま和え               |    |                |                                    | 砂糖 ごま                |                                       |
|     | さつま汁               |    |                | 豚肉 かつお厚削り節                         | 油 さつま芋 こんにゃく         |                                       |
| 20火 | 米粉パン               | ○  |                | 米粉パン                               |                      | 764 kcal<br>37.4 g<br>29.8 g<br>2.9 g |
|     | いちごジャム             |    |                | いちごジャム                             |                      |                                       |
|     | 魚のマカロニグラタン         |    |                | まんたい 牛乳 チーズ                        | マカロニ 油 バター 小麦粉       |                                       |
| 21水 | ごはん                | ○  |                |                                    | 油 砂糖                 | 753 kcal<br>27.9 g<br>21.3 g<br>3.0 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   |                                       |
|     | 茎わかめのチョナムル         |    |                | 茎わかめ                               | ごま ごま油 砂糖            |                                       |
| 22木 | キムタクチャーハン          | ○  |                | 鶏肉                                 | 米 油 砂糖 ごま            | 715 kcal<br>26.1 g<br>21.6 g<br>2.4 g |
|     | 珍珠丸子               |    |                | 豚肉 豆腐                              | 砂糖 でんぷん もち米          |                                       |
|     | 五目中華スープ            |    |                | 豚肉 豆腐 鶏ガラ                          | 油 はるさめ ごま油           |                                       |
|     | 早生みかん              |    |                |                                    |                      |                                       |
| 23金 | カレーうどん             | ○  |                | 豚肉 かつお厚削り節 昆布                      | 冷凍うどん 油 じゃが芋 砂糖 小麦粉  | 743 kcal<br>25.4 g<br>22.4 g<br>2.9 g |
|     | わかめごまドレサラダ         |    |                | わかめ                                | ごま油 油 砂糖 ごま          |                                       |
|     | お月見みたらし団子          |    |                | 豆腐                                 | 白玉粉 米粉 砂糖 でんぷん       |                                       |
| 27火 | ひろしごはん             | ○  | 広島県            |                                    | 米 ごま                 | 756 kcal<br>30.9 g<br>24.6 g<br>3.0 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   |                                       |
|     | 茎わかめサラダ            |    |                | 茎わかめ                               | ごま ごま油 油 砂糖          |                                       |
|     | 具沢山呉汁              |    |                | 油揚げ かつお厚削り節 大豆 豆乳                  | じゃが芋                 |                                       |
| 28水 | けんちんうどん            | ○  |                | 豚肉 さつま揚げ かつお厚削り節<br>さば厚削り節 昆布      | 冷凍うどん 油 里芋 こんにゃく 砂糖  | 705 kcal<br>24.8 g<br>17.8 g<br>2.4 g |
|     | 大豆とれんこんのサラダ        |    |                | 大豆                                 | 揚げ油 でんぷん 砂糖          |                                       |
|     | いもようかん             |    |                | 粉寒天                                | さつま芋 砂糖              |                                       |
| 29木 | ねぎ豚塩だれ丼            | ○  |                | 豚肉                                 | 米 ごま油 ごま でんぷん        | 809 kcal<br>40.3 g<br>30.4 g<br>2.9 g |
|     | ししゃものごま焼き          |    |                | ししゃも                               | ごま 黒ごま               |                                       |
|     | 豆乳みそ汁              |    |                | 豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳                  | 油 こんにゃく じゃが芋         |                                       |
| 30金 | エビピラフ              | ○  |                | えび                                 | 米 オリーブ油 でんぷん 油       | 788 kcal<br>30.1 g<br>26.8 g<br>2.3 g |
|     | 洋風かき玉スープ           |    |                | ベーコン 鶏ガラ たまご                       | でんぷん                 |                                       |
|     | 濃厚パンプキンプリン         |    |                | たまご 生クリーム                          | 砂糖 コーンスターチ グラニュー糖    |                                       |

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。

栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

|             |         |       |       |      |
|-------------|---------|-------|-------|------|
| 今月分 1日当たり平均 | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 塩分   |
|             | 753kcal | 30.6g | 25.9g | 2.7g |

