



10月給食献立表



2026年 10月

北区立田端中学校

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 金	麻婆豆腐丼	○	豚肉 豆腐		米,発芽玄米 上白糖,片栗粉	米油 ごま油	人参, チンゲン菜	にんにく,しょうが たけのこ,ねぎ,干し椎茸	844 kcal
	中華風コーンスープ		卵		片栗粉	米油	人参, トウモロコシ	玉葱,ホールコーン クリームコーン	33.1 g
	乳ない豆腐			粉寒天, 調理用牛乳	上白糖			もも缶,みかん缶	25.3 g
									2.5 g
5 月	ガーリック&ジャムトースト	○			ソフトフランスパン いちごジャム	バター オリーブ油		にんにく	731 kcal
	ツナサラダ		ツナ		上白糖	米油	人参	キャベツ,きゅうり ホールコーン	31.7 g
	ポークビーンズ		大豆,ひよこ豆,ベーコン いんげん豆,豚肉		じゃがいも	米油	人参, トマト缶	玉葱	30.2 g
									2.8 g
6 火	雑穀ご飯	○			米,雑穀				733 kcal
	鯖のみそ煮		さば		上白糖			しょうが,ねぎ	37.9 g
	野菜のたくあん和え					ごま油 白ごま	人参, ごまつな	キャベツ,たくあん	21.7 g
	吉野汁		さば節 鶏肉,豆腐	じゃがいも 片栗粉	米油	人参, ごねぎ	大根	2.9 g	
7 水	中華丼	○	豚肉,なると,いか えび,うずら卵		米,押麦,片栗粉	米油,ごま油	人参, チンゲン菜	にんにく,しょうが,干し椎茸 たけのこ,ねぎ,白菜	809 kcal
	もずくの春巻き		鶏肉	もずく	上白糖,片栗粉 はるまきの皮,小麦粉	米油		しょうが,たけのこ えのきたけ	31.2 g
	果物(りんご)							りんご	24.0 g
									3.0 g
8 木	麦ご飯	○			米,押麦				723 kcal
	スタミナ納豆		鶏肉,納豆	きび砂糖	ごま油	にら	しょうが,にんにく	34.2 g	
	ちくぜん煮		高野豆腐 鶏肉,さば節	こんにやく 上白糖	米油	人参, いんげん	ごぼう,たけのこ れんこん	18.5 g	
	春雨の和え物		ハム	はるさめ 上白糖	白ごま ごま油	人参, チンゲン菜	もやし,玉葱	2.5 g	
9 金	チキンクリームライス	○	鶏肉	調理用牛乳 クリーム	米,小麦粉	バター 米油	人参	玉葱,マッシュルーム	855 kcal
	コールスロー				上白糖	米油	人参	キャベツ,ホールコーン	26.7 g
	ブルーベリーマフィンケーキ		卵	ヨーグルト	小麦粉 きび砂糖,粉糖	無塩バター		レモン汁,ブルーベリー	32.9 g
	10月10日は目の愛護デー・目を守りたい給食								1.7 g
13 火	味噌ラーメン	○	豚肉		中華めん	米油,ごま油, 練りごま	人参,にら	にんにく,しょうが,玉葱,キャベツ もやし,ねぎ,ホールコーン	738 kcal
	育のりじゃこポテト		かたくちいわし あおのり	じゃがいも	米油				29.0 g
	果物(柿)							柿	24.6 g
									3.1 g
14 水	ひろしごはん	○			米	白いりごま	ひろしまな		745 kcal
	いかのかりんとがらめ		いか		片栗粉,上白糖	米油,白ごま		しょうが	30.4 g
	切り干し大根の和え物				上白糖	米油	人参	切干し大根,きゅうり もやし	22.7 g
	塩ちゃんこ汁		さば節,豚肉 木綿豆腐	糸こんにやく じゃがいも,塩こうじ	米油,ごま油	人参 ごまつな	大根,ねぎ	1.9 g	
15 木	キーマカレー	○	大豆ミート 鶏肉,ベーコン		米,米粒麦 小麦粉	バター,米油	人参	にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,えだまめ	825 kcal
	海藻サラダ			海藻ミックス ちりめん	上白糖	米油,ごま油 白ごま	人参	もやし,キャベツ	28.5 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	上白糖			みかん缶,りんご,バナナ	27.0 g
									2.8 g
16 金	麦ご飯	○			米,押麦				730 kcal
	白身魚のチリソース		まんだい		片栗粉 上白糖	米油		にんにく,しょうが,ねぎ	34.1 g
	ごま和え				上白糖	白ごま	ほうれんそう,もやし		22.4 g
	かき玉汁		さば節 竹輪,卵		片栗粉		人参 ごまつな	玉葱	2.8 g

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
19月	田舎うどん	○	さば節,鶏肉 油揚げ		うどん,さといも 上白糖	米油	人参 ごまつな	にんにく,しょうが,大根,玉葱 たけのこ,ぶなしめじ,ねぎ	770 kcal
			糸寒天	上白糖	米油,ごま油 白ごま	人参	もやし,キャベツ, きゅうり	29.8 g	
				さつまいも 上白糖,水あめ	米油, 黒ごま			20.0 g	
								2.9 g	
20火	ふりかけご飯	○		ちりめん のり	米,上白糖	白ごま			702 kcal
	カツオ			小麦粉,パン粉 上白糖	米油		しょうが	36.6 g	
	糸けずり節			上白糖		ごまつな 人参	キャベツ,もやし	17.1 g	
	さば節		わかめ	車麩			玉葱,えのきたけ	2.8 g	
21水	きんぴらドッグ	○		チーズ	胚芽パン 上白糖	米油,ごま油 白ごま	人参	ごぼう	810 kcal
	ベーコン,鶏肉		粉チーズ クリーム	じゃがいも 米粉	米油,バター	人参	玉葱,えだまめ	35.2 g	
				冷凍白玉			りんご,パイナップル みかん缶	26.9 g	
								2.8 g	
22木	五目チャーハン	○	豚肉,なると 卵		米,発芽玄米	ごま油,米油	人参	にんにく,しょうが 干し椎茸,ねぎ,えだまめ	763 kcal
	湯菜,豆腐					人参 ごまつな	ねぎ,きくらげ	31.5 g	
	きな粉 調製豆乳			米粉,きび砂糖	米油			27.1 g	
								2.9 g	
23金	栗ご飯	○			米	栗,黒ごま			723 kcal
	乳性飲料			ミルージュ					27.4 g
	千草焼き		鶏肉,卵		上白糖	米油	人参 ほうれん草	たけのこ 玉葱,干し椎茸	18.8 g
	野菜チップス				さつまいも	米油		れんこん	2.5 g
	けんちん汁		さば節 豆腐		こんにゃく さといも		人参,こねぎ	大根	
24土	ハヤシライス	○			米,米粒麦 小麦粉,米粉	バター,米油	人参 トマトピューレー	にんにく,しょうが,セロリ 玉葱,マッシュルーム	837 kcal
	ツナと大根のサラダ		ツナ	わかめ	上白糖	米油	人参 ごまつな	大根,ホールコーン	25.7 g
	はちみつレモンゼリー			粉寒天	はちみつ			レモン	27.6 g
	合唱コンクール・のどいたわり給食								2.8 g
27火	玄米入りご飯	○			米,発芽玄米				746 kcal
	酢豚・高野豆腐入り		高野豆腐,豚肉		片栗粉,上白糖 じゃがいも	米油	人参 ピーマン	しょうが,にんにく,玉葱 たけのこ,干し椎茸	27.1 g
	春雨とわかめのスープ		ベーコン 豆腐	わかめ	はるさめ	米油,ごま油	人参 チンゲン菜	ねぎ	17.7 g
									2.9 g
28水	深川めし	○	あさり		米,押麦,上白糖	米油	人参 さやえんどう	しょうが,ごぼう	761 kcal
	鮭とポテトのもみじ焼き		鮭		じゃがいも	米油, ハニエッグマヨネーズ	人参		35.3 g
	めった汁		さば節,豚肉 油揚げ		こんにゃく さつまいも	米油	人参 ごまつな	大根	25.0 g
	果物(梨)							梨	2.8 g
29木	あぶたま井	○	鶏肉,油揚げ さば節,卵		米,押麦,上白糖	米油	人参,こねぎ	玉葱,えのきたけ	762 kcal
	かみかみ和え		さきいか	ひじき	上白糖	米油, 白ごま	ごまつな 人参	キャベツ	30.5 g
	りんごのコンポート				上白糖			りんご,レモン汁	23.2 g
									2.5 g
30金	米粉のミートソーススパゲティ	○	ベーコン 豚肉		スパゲッティ 米粉	米油,バター	人参	にんにく,玉葱 マッシュルーム	826 kcal
	温野菜サラダ				じゃがいも 上白糖	米油	人参 ブロッコリー	ホールコーン	32.0 g
	パンプキンプリン		卵	調理用牛乳 クリーム	上白糖 グラニュー糖		かぼちゃ		32.1 g
									2.0 g

★日付がグリーンの枠は、緑時程の日です★

・食材購入の都合により、献立の内容を変更する場合がございますので、ご了承ください。

先月は夏休みが終わって間もなく、期末試験がありましたが、
今月は合唱コンクールという、大きな行事があります。
楽しみや不安で、体は疲れやすくなっています。そんな
時は、うがい・手洗いをしっかりと、いつもにまして
バランスの良い食事を心がけましょう！

