令和８年度

１０月　献立表

北区立滝野川紅葉中学校

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	ビビンバ　6組給食なし	○	豚ひき肉, 大豆ミート, 赤みそ, たまご	米, 麦, 油, 砂糖, ごま	しょうが, にんにく, ねぎ, ぶなしめじ, にんじん, だいずもやし, もやし, 小松菜	839 kcal
	大根もち		桜えび, かつお節	米粉, 白玉粉, 砂糖, 油	大根, ねぎ	35.5 g
	わかめと豆腐のスープ		鶏肉, 豆腐, わかめ		ねぎ, 小松菜	25.6 g
						3.0 g
5 月	ご飯	○		米, 麦		722 kcal
	のりの佃煮		のり	砂糖		28.8 g
	車ふのすき焼き風煮		牛肉, 焼き豆腐, うずら卵	油, じゃがいも, しらたき, 砂糖, 車ふ	玉ねぎ, にんじん, ねぎ	21.0 g
	からしあえ			砂糖	キャベツ, もやし, にんじん, 小松菜	2.2 g
6 火	***国産レモントースト***	○		食パン, はちみつ, 砂糖, バター	レモン	724 kcal
	ポークビーンズ		ベーコン, 豚肉, 大豆, いんげん豆	油, 薄力粉, じゃがいも, 砂糖	にんにく, セロリー, 玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	30.2 g
	ひじきサラダ　レモンの日献立		ひじき	ごま, 油, 砂糖	にんじん, もやし, きゅうり, 枝豆, コーン缶	31.2 g
						2.7 g
7 水	こぎつねごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 麦, 砂糖	にんじん, さやえんどう	754 kcal
	ぶり大根		ぶり	砂糖	大根, ねぎ, しょうが	33.8 g
	ごま酢あえ			ごま, 砂糖	小松菜, キャベツ, もやし, にんじん	27.2 g
						2.7 g
8 木	トマトクリームスパゲッティ	○	ベーコン, 鶏肉, 牛乳, 粉チーズ, 生クリーム	スパゲッティ, 油, バター, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, トマト缶	738 kcal
	グリーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, 小松菜, きゅうり, 玉ねぎ	28.0 g
	梨				梨	32.1 g
						2.1 g
9 金	あんかけチャーハン	○	たまご, 豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でんぷん	ねぎ, しょうが, にんじん, はくさい, エリンギ, 小松菜	707 kcal
	きびなごのかりん揚げ		きびなご	でんぷん, 油, 砂糖, ごま	しょうが	27.5 g
	ワンタンスープ		鶏肉	油, 干しワンタン	しょうが, にんじん, 玉ねぎ, はくさい, もやし, 小松菜, ねぎ	21.8 g
						3.2 g
13 火	チリビーンズドッグ　目の愛護デー献立	○	豚ひき肉, 大豆, チーズ	無塩パン, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんじん	723 kcal
	カレーポトフ		ベーコン, 豚肉	油, じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	36.8 g
	東京都産ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト	グラニュー糖, 砂糖	ブルーベリー, レモン汁	28.1 g
						2.2 g
14 水	しょうゆラーメン	○	豚肉	中華めん, 油, ごま	にんにく, しょうが, にんじん, もやし, チンゲン菜, コーン缶, ねぎ	725 kcal
	根菜チップス			油, さつまいも	にんじん, れんこん, ごぼう	26.6 g
	りんご				りんご	24.1 g
						3.1 g
15 木	ご飯	○		米, 麦		694 kcal
	銀だらの粕漬け焼き		銀だら, 白みそ	砂糖		29.3 g
	野菜のポン酢和え		わかめ	砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, もやし, レモン汁	24.5 g
	けんちん汁		鶏肉, 豆腐	油, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 大根, 小松菜	2.4 g
16 金	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米, 麦, ごま		763 kcal
	ジャンボ揚げぎょうざ		豚ひき肉, ひじき	油, ぎょうざの皮, でんぷん, 薄力粉	しょうが, にんにく, キャベツ, ねぎ, にら	29.7 g
	野菜のナムル			油, 砂糖, ごま	もやし, 小松菜, にんじん	24.8 g
	中華コーンスープ		鶏肉, 豆腐, たまご	でんぷん	クリームコーン, コーン缶, ねぎ, 小松菜	2.3 g
19 月	親子丼	○	鶏肉, 高野豆腐, たまご, のり	米, 麦, 砂糖, でんぷん	にんじん, 玉ねぎ, 万能ねぎ	770 kcal
	じゃこおひたし		ちりめんじゃこ		もやし, にんじん, キャベツ, 小松菜	37.8 g
	どさんこ汁		豚肉, 白みそ	油, じゃがいも, バター	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, コーン缶, ねぎ, 小松菜	22.5 g
						3.0 g
20 火	ご飯	○		米, 麦		722 kcal
	いかのチリソース		いか	油, でんぷん, 砂糖	しょうが, にんにく, ねぎ	29.1 g
	バンサンスー			普通春雨, 砂糖, 油	にんじん, もやし, きゅうり	17.4 g
	トックスープ		豚肉, わかめ	トック	玉ねぎ, にんじん, もやし, ねぎ	2.3 g
21 水	***ナン***	○		ナン		695 kcal
	バターチキンカレー　世界の料理【インド】		鶏肉, ヨーグルト, 牛乳, 生クリーム	油, 薄力粉, 砂糖, バター	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, トマト缶	27.6 g
	マセドアンサラダ			じゃがいも, 油	きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	29.7 g
	サイダーゼリー		寒天	砂糖	みかん缶	2.5 g
22 木	***おっきりこみ風うどん***	○	鶏肉, 油揚げ	うどん, 油, 砂糖, でんぷん	にんじん, 大根, ぶなしめじ, ねぎ, 小松菜	713 kcal
	ゼリーフライ　郷土料理【埼玉県】		おから	じゃがいも, 油, 薄力粉	ねぎ, 玉ねぎ, にんじん	29.7 g
	黄金おひたし		たまご	油, 砂糖	小松菜, キャベツ, にんじん	24.8 g
						3.0 g
23 金	***吹き寄せご飯***	○	鶏肉, 大豆	米, もち米, むきぐり	ぶなしめじ, にんじん, 枝豆	725 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		白鮭			37.8 g
	お月見団子汁　十三夜献立		鶏肉, 絹ごし豆腐	油, 白玉粉	にんじん, 大根, ねぎ, 小松菜, かぼちゃペースト	17.6 g
						3.0 g
24 土	ビーフハヤシライス	○	牛肉	米, 麦, 油, 薄力粉	玉ねぎ, にんにく, にんじん, マッシュルーム, トマト缶	802 kcal
	ツナサラダ		ツナ	油, 砂糖	レモン汁, キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	24.6 g
	柿				柿	28.4 g
						2.3 g
26 月	文化発表会振替休業日					
27 火	ご飯	○		米, 麦		711 kcal
	さばの有馬焼き		さば		しょうが	33.7 g
	のり和え		のり		にんじん, もやし, 小松菜	22.4 g
	利休汁		油揚げ, 白みそ, 赤みそ	じゃがいも, こんにゃく, 白練りごま	ごぼう, 大根, にんじん, ぶなしめじ, ねぎ	2.5 g
28 水	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		775 kcal
	えびマカロニグラタン		むきえび, 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ, 粉チーズ	マカロニ, 油, バター, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん, マッシュルーム, 小松菜	31.4 g
	コールスローサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉ねぎ	30.0 g
						2.6 g
29 木	ツナのカレーピラフ	○	ツナ	米, 麦, 油	玉ねぎ, にんじん, コーン缶, マッシュルーム, ピーマン	866 kcal
	ミートボールスープ		豚ひき肉, 鶏ひき肉, 豆腐	でんぷん, 油, じゃがいも	玉ねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ	28.3 g
	パンプキンマフィン　ハロウィン献立		たまご, 牛乳, 生クリーム	薄力粉, 砂糖, 油, バター	かぼちゃペースト, かぼちゃ	30.1 g
						2.7 g
30 金	切り干し大根のチンジャオロース丼	○	豚肉	米, 麦, 油, でんぷん, 砂糖	にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ, たけのこ, 切干大根, ピーマン, 赤ピーマン	724 kcal
	中華風クラムチャウダー		豆乳, あさり	でんぷん, 油	玉ねぎ, にんじん, はくさい, コーン缶, ねぎ, チンゲン菜	28.6 g
	西洋梨(マルゲリット・マリーラ)				西洋梨	19.7 g
						2.5 g

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	745 kcal
摂取エネルギーの13～20%	16.5 %
摂取エネルギーの20～30%	30.4 %
2.5 g	2.6 g