

10月の献立表

令和8年度

品川区立浜川中学校

日	曜	献立			材料と体内の働き			エネルギー Kcal	蛋白質 g
		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	たんぱく質	エネルギー	ビタミン		
					血液や筋肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品		
2	金	ごはん		コロッケ 糸寒天の和え物 ちゃんこ汁	鶏肉 豆腐 豚ひき肉 油揚げ 糸寒天 牛乳	米 胚芽米 ジャがいも パン粉 小麦粉 揚げ油 ポテトフ레이크 サラダ油 三温糖	しめじ 白菜 ねぎ にんじん にら 大根 たまねぎ きゅうり もやし	780	24.9
10/1 都民の日『東京都献立』									
5	月	鶏めし		わかさぎの磯辺揚げ 変わり漬け 田舎汁	鶏肉 生揚げ みそ あおのり わかさぎ 焼き竹輪 牛乳	米 胚芽米 三温糖 サラダ油 ジャがいも 小麦粉 揚げ油 ごま油	万能ねぎ ごぼう しょうが にんじん ねぎ 大根 小松菜 こんにゃく きゅうり キャベツ	708	26.8
6	火	ドライカレー		洋風卵スープ フルーツポンチ	大豆 豚ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ジャがいも でんぶん 上白糖	ピーマン にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ セロリ 黄桃缶 みかん缶 パイナップル缶	799	27.4
7	水	セルフハンバーガー (柏パン、ハンバーグ)		さつまいもチップス マカロニスープ	ベーコン 豆乳 豆腐 豚ひき肉 牛乳	ショートニングパン パン粉 マカロニ さつまいも 揚げ油	セロリ キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ	728	29.5
8	木	チンジャオロース丼		にらたまスープ ぶどう	みそ 豚肉 卵 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 でんぶん 三温糖	もやし ピーマン たまねぎ たけのこ しめじ 赤ピーマン しょうが にんにく にら ぶどう	744	28.0
10/10 目の愛護デー									
9	金	きのこスパゲティ		豆乳スープ ブルーベリーケーキ	ベーコン 豚肉 刻みのり 生クリーム 豆乳 鶏肉 卵 牛乳	スパゲティ サラダ油 オリーブオイル ジャがいも でんぶん バター 小麦粉 グラニュー糖	えのきだけ ピーマン セロリ 干しいたけ たまねぎ しめじ マッシュルーム にんにく 小松菜 にんじん キャベツ ブルーベリー	788	29.8
14	水	ピロシキ風バーガー		ボルシチ りんご	豚肉 きんとき豆 牛乳	ショートニングパン パン粉 小麦粉 サラダ油 春雨 ジャがいも	にんじん たまねぎ にんにく ホールトマト キャベツ りんご	731	28.8
15	木	栗ごはん		さばの竜田揚げ おかか和え 沢煮椀	豚肉 油揚げ さば 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 栗 もち米 でんぶん 揚げ油	ねぎ 大根 ごぼう にんじん しょうが にんにく もやし 小松菜	813	32.9
16	金	ジャージャー麺		わかめスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 生わかめ 粉寒天 牛乳	蒸し中華麺 三温糖 サラダ油 でんぶん ごま油 上白糖	もやし 干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ きゅうり しょうが にんにく ぶどうジュース	732	32.2
19	月	ごはん		さわらのしょうが風味焼き 揚げ野菜のきんぴら かきたま汁 みかん	卵 豆腐 さわら 昆布 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 三温糖 揚げ油	にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ しょうが ごぼう さやいんげん れんこん みかん	794	34.7
20	火	五目チャーハン		しょうまい 青菜のスープ	卵 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 しょうまいの皮 三温糖 でんぶん	ねぎ にんじん たけのこ もやし たまねぎ 小松菜 干しいたけ しょうが	778	30.3
21	水	ぶどうパン		フライドフィッシュ ジャーマンスイートポテト クリームスープ	生クリーム 豆乳 鶏肉 ミックスチーズ ホキ ベーコン 牛乳	ぶどうパン 小麦粉 でんぶん 揚げ油 さつまいも サラダ油	たまねぎ キャベツ にんじん クリームコーン ホールコーン マッシュルーム 小松菜 にんにく パセリ	821	34.2
22	木	ごはん ひじきふりかけ		豆腐のまさご揚げ 煮浸し みそ汁	ひじき 糸けずり節 みそ 豆腐 鶏ひき肉 油揚げ 糸けずり節 牛乳	米 胚芽米 三温糖 ジャがいも でんぶん 揚げ油	たまねぎ にら にんじん 小松菜 白菜	755	26.7
23	金	エビピラフきのこソース		コロコロ豆サラダ 梨	むきえび 生クリーム 鶏肉 豆乳 きんとき豆 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 三温糖	えのきだけ ピーマン セロリ にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム えだまめ ホールコーン きゅうり 梨	753	27.3
26	月	中華丼		春雨スープ フルーツゼリー	むきえび いか 豚肉 あさりむきみ 焼き竹輪 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 三温糖 でんぶん ごま油 春雨 上白糖	たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし みかん缶 パイナップル缶	727	30.1
27	火	ごはん		鶏の唐揚げ 野菜とわかめの酢の物 肉じゃが	豚肉 鶏肉 しらす干し 生わかめ 牛乳	米 胚芽米 ジャがいも 三温糖 小麦粉 でんぶん 揚げ油	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ	791	30.2
28	水	パエリア風ピラフ		スパニッシュオムレツ 野菜スープ	むきえび 鶏肉 いか 豚肉 ダイスチーズ 卵 ベーコン 牛乳	米 胚芽米 サラダ油 ジャがいも	ホールトマト マッシュルーム たまねぎ にんにく キャベツ セロリ にんじん 小松菜 たまねぎ	734	34.4
29	木	ごはん		たらちのチリソース ナムル 中華卵スープ	卵 鶏肉 生わかめ たら 牛乳	米 胚芽米 でんぶん 小麦粉 ごま油 揚げ油 三温糖	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	752	30.9
ハロウィン献立									
30	金	きなこトースト		ハロウィンサラダ パンプキンシチュー	きな粉 豆乳 粉チーズ 生クリーム 鶏肉・豆乳 かまぼこ 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 小麦粉 サラダ油 オリーブオイル	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし キャベツ きゅうり	750	27.7

※献立は、行事や食材の都合で変更する場合があります。ご了承ください。