



[10月献立表]



2026年10月

江東区立南砂中学校

日	主食	牛乳	おかず	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
5月	こぎつねご飯	○	さわらの照り焼き 辛子和え 柿 	牛乳、鶏肉、油揚げ、さわら	精白米、サラダ油、三温糖、澱粉、白ごま(いり)	にんじん、しょうが、こまつな、はくさい、りょくとうもやし、柿	765 kcal 37.9 g
6火	ご飯	○	生揚げとキムチ炒め もやしのゆで野菜	牛乳、豚肉、生揚げ	精白米、サラダ油、こんにゃく、三温糖、澱粉、ごま油、白ごま(いり)	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、はくさい、はくさい(キムチ漬け)、にら、こまつな、りょくとうもやし	881 kcal 37.4 g
7水	中華丼	○	中華風コーンスープ オレンジゼリー	牛乳、豚肉、えび、生揚げ、ベーコン、たまご、粉寒天、豚、ゼラチン	精白米、大豆油、澱粉、ごま油、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんじん、たけのこ(水煮)、はくさい、玉葱、ねぎ、こまつな、とうもろこし、みかんジュース、みかん缶詰	845 kcal 31.4 g
8木	キーマカレー (ナン)	○	じゃがいもにサラダ みかん	牛乳、豚ひき肉、大豆	ナン、サラダ油、バター、薄力小麦粉、大豆油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、キャベツ、きゅうり、みかん	761 kcal 33.9 g
9金	秋の香りご飯	○	焼きししゃも (カレー風味) かんぴょう入りゆで野菜 かきたま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、木綿豆腐、たまご 	精白米、サラダ油、三温糖、さつまいも、ごま油、白ごま(いり)、澱粉	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、えのきたけ、りょくとうもやし、かんぴょう(乾)、ねぎ、こまつな	757 kcal 37.9 g
13火	麻婆丼	○	キャベツのゆで野菜 りんご	牛乳、豚ひき肉、米みそ、八丁みそ、木綿豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にら、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、りんご	843 kcal 33.9 g
14水	ご飯	○	コロケ 塩昆布のあえもの 大根の味噌汁	牛乳、豚肉、脱脂粉乳、塩昆布、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	精白米、大豆油、サラダ油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、薄力小麦粉、パン粉、ごま油、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、りょくとうもやし、キャベツ、だいこん、こまつな、えのきたけ	809 kcal 30.3 g
15木	チリピーズチーズサンド	○	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、大豆、ピザチーズ、ソーセージ、鶏肉、うずら卵、プレーンヨーグルト	コッペパン、サラダ油、薄力小麦粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、緑ピーマン、トマト缶、にんじん、キャベツ、こまつな、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	823 kcal 41.3 g
16金	ご飯	○	魚の香味焼き じゃがいもの香味あえ ゆで野菜 (ゴマ酢) 白菜の味噌汁	牛乳、さわら、米みそ、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま(いり)、サラダ油、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、はくさい、こまつな	850 kcal 37.5 g
19月	ほうとう風うどん  (山梨県郷土料理)	○	ちくわのいそべ揚げ さつま芋の天ぷら ゆで野菜 (ガーリックドレ)	牛乳、豚肉、油揚げ、米みそ、うずら卵、焼き竹輪、あおのり	冷凍うどん、大豆油、薄力小麦粉、さつまいも、サラダ油、三温糖	だいこん、ごぼう、にんじん、椎茸、かぼちゃ、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きゅうり	790 kcal 30.9 g
20火	ご飯	○	さんまのしょうが煮 ゆで野菜 (土佐酢) 味噌汁 (具だくさん)	牛乳、さんま、油揚げ、米みそ 	精白米、三温糖、白ごま(いり)、板こんにゃく、じゃがいも	しょうが、レモン、はくさい、こまつな、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	779 kcal 29.8 g
21水	鶏ごぼうピラフ	○	せん切りじゃが芋のゆで野菜 わんたんスープ りんご	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、ベーコン	精白米、サラダ油、バター、じゃがいも、三温糖、ごま油、白ごま(いり)、わんたんの皮	にんじん、ごぼう、玉葱、しょうが、さやいんげん、きゅうり、はくさい、りょくとうもやし、ねぎ、こまつな、りんご	772 kcal 27.0 g
22木	ご飯	○	いかの南蛮あえ じゃがいもの中華風サラダ もずくスープ	牛乳、いか、もずく、木綿豆腐、たまご	精白米、大豆油、澱粉、上白糖、じゃがいも、三温糖、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、セロリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、りょくとうもやし	805 kcal 35.3 g
23金	さつまいもと小松菜ごはん	○	鮭のゴマつけ焼き 切干入りゆで野菜 白菜と若布の味噌汁	牛乳、さけ、米みそ、油揚げ、木綿豆腐	精白米、さつまいも、黒ごま(いり)、白ごま(いり)、サラダ油、ごま油、三温糖	こまつな、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、青菜、切干しいたけ、玉葱、はくさい	753 kcal 38.5 g
24土	たれカツ丼 	○	もやしとわかめの醤油あえ みかん	牛乳、豚肉、生わかめ	精白米、サラダ油、薄力小麦粉、パン粉、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	キャベツ、にんじん、にんにく、りょくとうもやし、こまつな、みかん	862 kcal 37.8 g
27火	セサミトースト	○	米粉のクリームシチュー マセドアンサラダ	牛乳、鶏肉、豆乳、生クリーム、うずら卵、ベーコン	食パン、ごま、グラニュー糖、マーガリン、サラダ油、じゃがいも、バター、三温糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、こまつな、とうもろこし、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、レモン	828 kcal 33.6 g
28水	炒めそば五目あんかけ	○	ゆで野菜(中華ドレ) シナモンポテト	牛乳、鶏肉、八丁みそ、うずら卵	蒸し中華めん、大豆油、三温糖、澱粉、ごま油、サラダ油、さつまいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、椎茸、たけのこ(水煮)、はくさい、りょくとうもやし、こまつな、きゅうり、キャベツ、にんじん	808 kcal 26.9 g
29木	ご飯	○	さかなのみぞれかけ キャベツのゆで野菜 豆腐の味噌汁 みかん	牛乳、シルバー、油揚げ、米みそ、生わかめ	精白米、上白糖、サラダ油、ごま油、三温糖、じゃがいも	しょうが、だいこん、ねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、玉葱、こまつな、えのきたけ、みかん	789 kcal 37.0 g
30金	キムチ炒飯	○	蒸し芋のゆで野菜 春雨スープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏肉、木綿豆腐	精白米、サラダ油、白ごま(いり)、じゃがいも、ごま油、はるさめ	しょうが、にんにく、にんじん、はくさい(キムチ漬け)、青菜、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉葱、椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	823 kcal 29.5 g

★牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更する場合があります。

給食当番はマスクを着用します。ご家庭からマスクの持参をお願い致します。あわせて、予備のマスクも数枚、通学バックにご用意ください。安心安全に給食を食べることのできるよう、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



栄養バランスの
よい給食

いろいろな食材を使った、おいしくて栄養バランスがよい給食は成長期にあるみなさんお成長を支えています。

