

令和8年度



10月 給食献立表



江東区立第二大島中学校

日	主食	牛乳	☆おかし☆	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	備考 (20回)
1 水	都 民 の 日							
2 金	さんまのかば焼き丼	○	大根の浅漬け風 いものこ汁	牛乳 さんま 削り節 鶏むね肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 麦 油 でん粉 砂糖 さといも 板こんにゃく	しょうが だいこん きゅうり ごぼう にんじん ほんしめじ ねぎ	825 kcal 32.9 g	
5 月	バターライス	○	チリコンカン パ'リパ'リサダ(醤油)	牛乳 豚ひき肉 大豆 ひよこ豆 粉チーズ	米 バター 油 三温糖 小麦粉 わんたんの皮 砂糖	パセリ にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン トマト缶 キャベツ もやし どうもろこし きゅうり	855 kcal 33.3 g	早12:15
6 火	秋の香りご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ ゆで野菜(からし醤油) かきたま汁 花みかん	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ししゃも あおのり 鶏卵 削り節 豆腐	米 油 砂糖 さつまいも 小麦粉 でん粉	にんじん 干しいたけ しめじ はくさい もやし こまつな ねぎ みかん	813 kcal 36.8 g	早12:15
7 水	ご飯	○	ポテトオムレツ キャロットソースサラダ 和風ポトフ	牛乳 ベーコン ロースハム 鶏卵 削り節 豚ばら肉	米 油 バター じゃがいも 砂糖 さといも 板こんにゃく	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり スイートコーン缶 にんじん だいこん 干しいたけ	858 kcal 29.7 g	早12:15
8 木	炒めジャージャー麺	○	じゃが芋の中華風サラダ フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚ももひき肉 削り節 赤色辛みそ ロースハム プレーンヨーグルト	油 おし中華めん 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり みかん缶 黄桃缶 パイン缶 バナナ	798 kcal 34.9 g	早12:15
9 金	ご飯	○	魚と野菜の五色あえ 小松菜のごまあえ みそ汁	牛乳 ホキ 大豆 削り節 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 三温糖 ごま油 白ごま 白練りごま	しょうが にんじん さやいんげん もやし こまつな ねぎ	837 kcal 35.8 g	前期 終業式 早12:15
12 月	ス ポー ツ の 日							
13 火	ご飯	○	ひじき入りコロッケ コーン入りゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚ももひき肉 大豆 スキムミルク 干ひじき うずら卵 鶏卵 削り節 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり スイートコーン缶 はくさい ねぎ こまつな	850 kcal 28.5 g	後期 始業式 早12:15
14 水	二食サンド (ジャム・チーズ) 【ランチプラザ 2A】	○	ポテトエッググラタン ゆで野菜イタリアン	牛乳 スライスチーズ 鶏むね肉 おきえび 生クリーム 鶏卵 粉チーズ	食パン 黒砂糖食パン マーガリン バター 油 小麦粉 じゃがいも 乾燥パン粉 オリーブ油 砂糖	いちごジャム たまねぎ エリンギ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん	893 kcal 31.3 g	早12:15
15 木	ご飯	○	ホキのバーベキューソース 小松菜のあえもの 卵入りコーンスープ	牛乳 メルルーサ 豚肩肉 鶏卵	米 油 でん粉 砂糖 ごま油 白ごま じゃがいも	りんご しょうが にんにく レモン こまつな キャベツ もやし にんじん たまねぎ スイートコーン缶	839 kcal 34.2 g	早12:15
16 金	秋野菜のカレーライス	○	大豆入りゆで野菜 りんご	牛乳 豚肩肉 大豆	米 麦 油 さつまいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ しめじ なす ピーマン キャベツ きゅうり りんご	915 kcal 24.6 g	早12:15
17 土	ご飯	○	麻婆豆腐 モヤシと茎わかめのごま醤油	牛乳 豚肩挽き肉 赤色辛みそ 削り節 豆腐 くきわかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし 干しいたけ たけのこ缶 にら	840 kcal 35.7 g	早12:15
19 月	振 替 休 業 日							
20 火	味噌かつ丼 (チキン)	○	大根サラダ 卵入りもずくスープ	牛乳 鶏むね肉 鶏卵 赤色辛みそ 豆みそ 削り節 もずく 豆腐	米 油 小麦粉 生パン粉 三温糖 ごま油 白ごま 砂糖 でん粉	きゅうり だいこん もやし にんじん ねぎ	883 kcal 36.8 g	早12:15
21 水	ハニートースト 【ランチプラザ 2B】	○	米粉のクリームシチュー ゆで野菜(お酢・レタシ) りんご	牛乳 豚肩肉 生クリーム	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも バター オリーブ油 砂糖	たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん キャベツ きゅうり りんご	765 kcal 19.9 g	早12:15
22 木	ご飯	○	韓国のり 肉じゃが みそ汁 みかん	牛乳 焼きのり 豚肩肉 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 油 じゃがいも 板こんにゃく	にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ グリンピース はくさい ねぎ こまつな みかん	828 kcal 28.9 g	早12:15
23 金	栗ご飯	○	さばの塩焼き ゆで野菜(土佐醤油) すまし汁 みたらし団子	牛乳 さば 削り節 糸がきかつお 出し昆布 絹ごし豆腐	米 もち米 おき栗 白ごま あられぶ 白玉粉 砂糖 でん粉	はくさい もやし こまつな えのきたけ ねぎ	828 kcal 35.0 g	早12:15
24 土	炒飯	○	ジャンボきょうざ わかめ入りゆで野菜 春雨スープ	牛乳 鶏卵 ロースハム 豚ひき肉 生わかめ 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 ごま油 でん粉 きょうざの皮 小麦粉 緑豆はるさめ	しょうが ねぎ 万能ねぎ にんにく キャベツ にら えのきたけ もやし きゅうり にんじん 干しいたけ はくさい こまつな	863 kcal 34.0 g	文化発表会 12:40
26 月	振 替 休 業 日							
27 火	中華丼	○	わかめスープ 柿	牛乳 豚もも肉 おきえび かまぼこ なるとう ずら卵 出し昆布 削り節 豆腐 生わかめ	米 麦 ごま油 でん粉 白ごま	にんじん たけのこ缶 たまねぎ はくさい 干しいたけ もやし ねぎ チンゲンツアイ 柿	803 kcal 32.5 g	早12:15
28 水	セサミトースト 【ランチプラザ 2C】	○	ボークシチュウ チーズ入りゆで野菜	牛乳 豚肩肉 ダイスチーズ	食パン 白ごま グラニュー糖 マーガリン 油 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリンピース キャベツ きゅうり	819 kcal 23.3 g	早12:15
29 木	けんちんうどん	○	海草入りはりはりゆで野菜 さつまいものごまだんご	牛乳 鶏もも肉 削り節 油揚げ ちりめんじゃこ くきわかめ	油 さといも ごま油 うどん でん粉 砂糖 さつまいも 白玉粉 白ごま	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ 切干しいたけ キャベツ きゅうり	787 kcal 30.2 g	早12:15
30 金	ご飯	○	鮭の塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め みそ汁	牛乳 鮭 豚肩肉 削り節 油揚げ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 つきこんにゃく 砂糖 じゃがいも 白ごま	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	819 kcal 39.2 g	早12:15

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。

※毎月19日は『食育の日』です。

