



令和8年10月 給食献立予定表



豊島区立巣鴨北中学校

日	行事	主食	牛乳	おかず デザート	食材名						たんぱく質 脂質
					おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2金		小松菜入り卵そぼろごはん	○	東京キムチのスープ さつまいもドーナツ	たまご、鶏肉、 豚肉、みそ	牛乳	にんじん、 こまつな、にら	しょうが、だいこん、 えのきたけ、 はくさい、 はくさいキムチ	米、麦、砂糖、 しらたき、 さつまいも、 薄力粉	油、 白ごま、 ごま油	742 kcal 27.2 g 26.9 g
5月		ごはん	○	鰯フライ 野菜のゆかりあえ みそ汁 果物(ぶどう)	いわし、 木綿豆腐、 みそ	牛乳、 わかめ	にんじん	キャベツ、きゅうり、 ゆかり、だいこん、 ねぎ、ぶどう	米、薄力粉、 パン粉、 砂糖	油、 白ごま	752 kcal 31.3 g 25.0 g
6火		★ハヤシライス	○	さつまいものマセドアンサラダ 果物(洋梨)	豚肉、 白いんげん	牛乳、 生クリーム	にんじん、 トマトピューレ、 トマトケチャップ	にんにく、玉葱、 しめじ、きゅうり、 マッシュルーム、 とうもろこし、西洋なし	米、麦、薄力粉、 砂糖、 さつまいも	油、 有塩バター	833 kcal 24.3 g 23.8 g
7水	富山県・ 石川県 料理	ごはん	○	フクラギの七味焼き 小松菜のかつお節あえ 治部煮 ほうじ茶ミルクゼリー	ぶり、 かつお節、 鶏肉	牛乳、寒天、 生クリーム	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	にんにく、キャベツ、 だいこん、れんこん	米、砂糖、 かたくり粉、 薄力粉、焼きふ	ごま油、 白ごま	828 kcal 39.2 g 31.2 g
8木	3年なし	秋の香りごはん	○	切干大根入り卵焼き じゃがいもの煮物 豆乳みそ汁 果物(ぶどう)	鶏肉、油揚げ、 たまご、 生揚げ、豆乳、 みそ	牛乳、わかめ	にんじん、こねぎ、 こまつな	しめじ、しょうが、玉葱、切 干しだいこん、 キャベツ、ねぎ、 ぶどう	米、もち米、 砂糖、こんにやく、 じゃがいも	油、栗、 ごま油	727 kcal 30.2 g 23.7 g
9金	3年なし	バジル・レタ・パプリカ・1/2 ★パイン・スト1/2	○	ブロッコリーサラダ ボルシチ	豚肉、 白いんげんまめ	牛乳、 生クリーム	こまつな、にんじん、 ブロッコリー、 トマトケチャップ、 トマトピューレ	にんにく、レモン、 とうもろこし、 キャベツ、ビート、 玉葱、セロリー	ソフトフランスパン、 食パン、 砂糖、薄力粉、 じゃがいも	有塩バター、 無塩バター、 油	741 kcal 26.6 g 31.5 g
13火	2年1組 献立	鶏の炊き込みご飯	○	かつおとじゃがいもの甘辛揚げ 海藻サラダ 中華スープ みかんゼリー	鶏肉、油揚げ、 かつお	牛乳、おごり、 わかめ、寒天	にんじん、 海藻ミックス、 こまつな	ごぼう、しめじ、 しょうが、キャベツ、 たけのこ、玉葱、ねぎ、 オレンジジュース	米、こんにやく、 砂糖、かたくり粉、 薄力粉、 じゃがいも、 緑豆はるさめ	油、ごま油、 白ごま	771 kcal 33.1 g 25.2 g
14水		ごはん	○	豆腐の中華煮 ツナ入り中華風おひたし 杏仁豆腐	豚肉、木綿豆腐、 ツナ	牛乳、干ひじき、 寒天、 生クリーム	にんじん、 チンゲンツァイ、 ほうれんそう	しょうが、玉葱、しめじ、 はくさい、ねぎ、 キャベツ、黄桃缶	米、砂糖、 かたくり粉	油、ごま油	727 kcal 30.4 g 22.1 g
15木		★カレーうどん	○	ししゃもの唐揚げ じゃがいもサラダ カルピスゼリー	豚肉、油揚げ、 かまぼこ	牛乳、ししゃも、 寒天、カルピス	にんじん、 こまつな、 ほうれんそう	玉葱、ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 みかん缶	冷凍うどん、 砂糖、薄力粉、 かたくり粉、 じゃがいも	油	729 kcal 33.1 g 27.1 g
16金	世界 食料デー	ごはん 昆布の佃煮	○	大豆ミート入りじゃがいものそぼろ煮 ごまドレサラダ 果物(柿)	豚肉、 大豆ミート	牛乳、わかめ	にんじん、 さやいんげん	しょうが、玉葱、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、柿	米、砂糖、 こんにやく、 じゃがいも、 かたくり粉	油、白ごま、 ごま油	736 kcal 24.6 g 19.7 g
19月		チリピーンズライス	○	イタリアンドレッシングが フルーツヨーグルト	豚肉、大豆、 レンズまめ、 ひよこまめ	牛乳、チーズ、 ヨーグルト	にんじん、 トマトピューレ、 ホールトマト缶、 トマトケチャップ、こ まつな	にんにく、セロリー、 玉葱、とうもろこし、 キャベツ、きゅうり、 レモン、みかん缶、 パイン缶、黄桃缶	米、麦、薄力粉、 じゃがいも、 砂糖、はちみつ	油、 オリーブ油	780 kcal 29.0 g 21.3 g
20火		ごはん	○	いかと大豆の甘辛揚げ オニどれサラダ 根菜汁	イカ、大豆、 みそ	牛乳	ほうれんそう、 パプリカ、 にんじん、 こまつな	しょうが、キャベツ、 玉葱、れんこん、 えのきたけ、ごぼう、 ねぎ	米、かたくり粉、 砂糖、 さつまいも	油	747 kcal 28.1 g 21.0 g
21水		クロックムッシュ	○	フレンチサラダ ポトフ ぶどうゼリー	ハム、豚肉、 たまご、 ウィンナー、 白いんげん豆、 レンズまめ	牛乳、チーズ、 寒天	にんじん、ブロッコ リー	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 にんにく、セロリー、 玉葱、ぶどうジュース	食パン、砂糖、 じゃがいも	有塩バター、油	733 kcal 36.7 g 32.6 g
22木		ごはん	○	魚のごまだれ焼き 茎わかめのサラダ 塩豚汁 果物(梨)	めだ、豚肉、 木綿豆腐	牛乳、 くきわかめ	にんじん、こまつな	しょうが、きゅうり、 キャベツ、えのきたけ、 なし	米、砂糖、 かたくり粉、 じゃがいも	白ごま、 ごま油、 油	731 kcal 34.3 g 23.2 g
23金	十三夜 献立	高野豆腐の卵とじ丼	○	すりごまのみそ汁 月見揚げ	鶏肉、凍り豆腐、 たまご、みそ、 あずき	牛乳、わかめ	にんじん、 ほうれんそう、 こまつな	玉葱、ねぎ	米、麦、しらたき、 砂糖、かたくり粉、 じゃがいも、 春巻きの皮、 冷凍白玉	白ごま	785 kcal 31.4 g 20.7 g
24土	れんが祭	★秋野菜のカレーライス	マスコット ジョア	こまつなサラダ チョコプリン	鶏肉、 白いんげん、 ツナ	チーズ、ジョア (マスカット)、 干ひじき、寒天、 生クリーム	にんじん、 ホールトマト缶、 トマトピューレ、 こまつな	玉葱、にんにく、 しょうが、エリンギ、 しめじ、キャベツ、ねぎ	米、麦、はちみつ、 さつまいも、 薄力粉、砂糖、 チョコレート	油、 有塩バター、 ごま油	801 kcal 19.6 g 22.3 g
27火	2年2組 献立	ごはん	○	豚肉の生姜焼き グリーンサラダ みそ汁 果物(りんご)	豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ	牛乳、わかめ	こまつな、 ブロッコリー、 にんじん、 ほうれんそう	しょうが、にんにく、 キャベツ、きゅうり、 ねぎ、玉葱、りんご	米、砂糖	油	752 kcal 31.5 g 27.4 g
28水		きびごはん	○	さといものクリームコロッケ 和風サラダ むらくも汁	鶏肉、豆腐、 たまご	牛乳、 生クリーム、 わかめ	にんじん、 トマトケチャップ、こ まつな	玉葱、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	米、きび、薄力粉、 じゃがいも、 さといも、砂糖、 ポテトフレーク、 パン粉、かたくり	油、白ごま	754 kcal 24.0 g 24.8 g
29木		さんまごはん	○	冷しゃぶ風サラダ さつま汁 果物(みかん)	さんま、豚肉、 みそ、油揚げ、 豆腐	牛乳	にんじん、 ほうれんそう	しょうが、きゅうり、 キャベツ、ごぼう、 だいこん、みかん	米、麦、砂糖、 かたくり粉、 さつまいも	油、白ごま	759 kcal 26.3 g 27.3 g
30金	ハロ ウィン 献立	スパゲッティ・アラビアータ	○	イタリアンスープ パンキンバイ	ベーコン、 チョリソー、 レンズまめ、 ひよこまめ、 たまご	牛乳、粉チーズ、 生クリーム	ホールトマト缶、 トマトケチャップ、 にんじん、かぼちゃ、 ほうれんそう	にんにく、玉葱、 しめじ、なす	スパゲッティ、 砂糖、パン粉、 冷凍パイシート	油	799 kcal 30.1 g 31.3 g

今月の給食目標

食事と健康の関係について理解しよう

- 中学生に必要な食事量と栄養量を知りましょう。
- 健康管理と食事の関連を理解しましょう。



★献立は都合により変更になることがあります。
 ☆使用している食材名が分かりやすいように献立表を10月以降はこちらの様式に変更いたします。食物アレルギーをお持ちの方は、食材を確認するようにしてください。
 ★はリクエスト献立です。