

10月の献立予定表

令和8年度 杉並区立荻窪中学校

日	献立名	血や肉になる（赤）	熱や力の元になる（黄）	体の調子を整える（緑）	牛乳 たんぱく質 食塩相当量	備考
1 木	麦ごはん		米,押し麦		706 kcal	郷土料理を知ろう ～奈良県～
	ホキのからし味噌焼き	ホキ,みそ	ごま油,さとう,炒りごま	にんにく,ながねぎ	34.4 g	
	こんざ飛鳥汁	昆布,かつお節,厚揚げ,さば節,とり肉,油揚げ,みそ,牛乳	油,じゃがいも,でんぷん	にんじん,たまねぎ,だいこん,ながねぎ,ごまつな	2.9 g	
2 金	麦ごはんハンバーグ	豚肉,とり肉,豆腐,たまご,牛乳	米,押し麦,生パコ粉,さとう,でんぷん	たまねぎ	854 kcal	学芸発表会でリズムに乗れるよう♪ がついたポタージュです。
	カラフルサラダ		オリブ油,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,人参,コーン（缶）,赤・黄ピーマン	36.1 g	
	かぼちゃのポタージュ	とり骨,牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも,米,クルトン用食パン	たまねぎ,かぼちゃ,セロリ	2.9 g	
6 火	3A・3B リクエストメニュー	みそ,八丁味噌,とり骨,豚骨,豚肉	煮し中巻めん,油,練りごま,すりごま,さとう,ごま油,炒りごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,菊,キャベツ,もやし,長ねぎ,ニラ	853 kcal	リクエスト1位は2クラスと同じ 結果になりました。今月は3年生のリ クエストに繋がったメニューが他にも 登場しています。
		ゆでだこ,★たまご,あおのり	じゃがいも,でんぷん,小麦粉,油	ながねぎ,紅しょうが	30.4 g	
			さとう	みかん（缶）,バニリアム（缶）,もち（缶）	3.3 g	
7 水	ターメリックライス、おばけ🍁ナン	ヨーグルト	米,押し麦,強力粉,薄力粉,はちみつ,油		752 kcal	いろいろな表情がたのしめるおばけ 🍁のナンです。
	キーマカレー	ヨーグルト,豚骨,豚肉,大豆	油/バター,じゃがいも	玉ねぎ,トマト(缶),セロリ,にんにく,しょうが,人参	25.1 g	
	カラフルピクルス		さとう	大根,きゅうり,にんじん,赤・黄ピーマン,にんにく	2.2 g	
8 木	麦ごはん		米,押し麦		823 kcal	今月は、コロッケもかぼちゃです！！
	かぼちゃコロッケ	豚挽き肉,大豆	油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉/パン粉,さとう	たまねぎ,かぼちゃ	29.0 g	
	じゃこサラダ	かりめん,じゃこ	炒りごま,さとう,ごま油	にんじん,小松菜,大根,もやし,きゅうり	3.0 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば節,とうふ,油揚げ,乾わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ		
9 金	高菜ごはん		米,米粒麦,ごま油,さとう,炒りごま	高菜漬け	729 kcal	郷土料理を知ろう ～和歌山県～ 高菜ごはんは、めはりずしのイメージ です。
	鯨の竜田揚げ	くじら,★たまご	ごま油,炒りごま,でんぷん,油	にんにく,しょうが,★りんご,だいこん	32.0 g	
	ずろっぼ	油揚げ	油,炒りごま,さとう,ごま油	だいこん,にんじん	3.6 g	
	もやしの梅じょうゆあえ		さとう	もやし,ごまつな,梅干し		
10 土	麦ごはん		米,押し麦		765 kcal	旬の食材を味わおう ～秋刀魚～
	秋刀魚の筒煮	さんま	さとう	梅干し,しょうが	29.2 g	
	野菜のおろし和え			小松菜,もやし,にんじん,えのきたけ,大根	3.0 g	
	芋団子汁	昆布,かつお節,とり肉,油揚げ	じゃがいも,でんぷん,油	ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜		
14 水	丹後のまつぶたすし	昆布,かつお節,さば（缶）,かまぼこ,★たまご	米,米粒麦,さとう,炒め油	にんじん,かんぴょう,乾しいたけ,紅しょうが,さやいんげん	720 kcal	郷土料理を知ろう ～京都府～
	大根と揚げの炊いたん	豚肉,油揚げ	さとう	だいこん	29.5 g	
	豆腐とわかめの澄まし汁	昆布,かつお節,絹とうふ,乾わかめ	玉ふ	ほくさい,えのきたけ,ながねぎ	3.2 g	
	抹茶プリン	アガー,牛乳,生クリーム	さとう			
15 木	シーフードピラフ	とり骨,ハム,あさり,★いか,★えび	米,米粒麦,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム（缶）	718 kcal	今月はハロウィンがあるので、カボ チャを使ったメニューがいくつも登場 します。
	じゃが芋とベーコンのスープ	とり骨,ベーコン	油,じゃがいも	セロリ,にんじん,たまねぎ,ごまつな	26.1 g	
	かぼちゃのケーキ	牛乳,生クリーム,★たまご	さとう,無塩バター,小麦粉	かぼちゃ	2.7 g	
16 金	さつま芋とチーズのパン	チーズ	強力粉,薄力粉,さとう,バター,炒りごま,さつまいも,はちみつ		761 kcal	旬の食材を知ろう ～さつまいも～ 生地から手作りのさつま芋とチーズ のパンです。
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ,コーン（缶）	28.0 g	
	チリコンカン	とり骨,豚骨,ベーコン,豚肉,青いんげん豆	油/バター,小麦粉,油	セロリ,たまねぎ,にんじん,エリンギ,トマト(缶)	2.4 g	
19 月	たこめし（兵庫県）	ゆでだこ,かまぼこ,油揚げ	米,米粒麦	しょうが	742 kcal	郷土料理を知ろう ～兵庫県・三重県・滋賀県～
	公魚（わかさぎ）の天ぷら（滋賀県）	わかさぎ,たまご,青のり	小麦粉,油		32.5 g	
	ごま酢和え僧兵汁（三重県）	豚骨,とり骨,豚肉,とうふ,みそ	白すりごま,さとう,油,黒芋	小松菜,キャベツ,コーン（缶）,にんにく,ごぼう,れんこん,人参,白 菜,長ねぎ	3.2 g	
20 火	きつねうどん	昆布,かつお節,とり肉,かまぼこ,油揚げ	さとう	乾しいたけ,にんじん,長ねぎ,ほうれんそう	715 kcal	今月の郷土料理は近畿地方がテーマ なので、近畿地方でなじみがある料理 がおうちに散りばめられています。
	お好み焼き	★たまご,豚肉,★さくらえび,かつお節,青のり	小麦粉,長いも,油,はちみつ,卵不使用マヨネーズ	キャベツ,紅しょうが	30.2 g	
	切干とキャベツのごま和え		炒りごま,さとう,すりごま	切干大根,もやし,キャベツ,にんじん	3.6 g	
	林檎🍏			★りんご		
21 水	麦ごはん		米,押し麦		710 kcal	味噌とチーズと（卵不使用の）マヨ ネーズが魚にとてもよく合うのです！
	ホキの味噌マヨネーズ焼き	ホキ,牛乳,みそ,粉チーズ	油,でんぷん,卵不使用マヨネーズ,パン粉	たまねぎ,エリンギ	30.3 g	
	じゃが芋のピリ辛煮	豚肉	じゃがいも,ごま油,さとう	にんにく,しょうが,ながねぎ,さやいんげん	2.0 g	
	何でもせん切サラダ	干ひじき	油,さとう	大根,人参,キャベツ,小松菜,レモン（果汁）		
22 木	ハヤシライス	豚骨,とり骨,豚肉	米,米粒麦,油/バター,小麦粉,	玉ねぎ,にんにく,生葱,セロリ,人参,マッシュルーム(缶),トマト(缶)	833 kcal	かぼちゃの味わいとなめらかさ、そ のバランスが難しいプリンです。
	フレンチサラダ		油,オリブ油,さとう	キャベツ,コーン（缶）,にんじん,ごまつな	24.8 g	
	かぼちゃプリン	牛乳,生クリーム,★たまご	さとう	かぼちゃ	2.0 g	
23 金	栗ごはん	昆布	米,米粒麦,もち米,★くり		794 kcal	行事食を知ろう ～十三夜～
	鯿の塩焼き	ほっけ	さとう	だいこん	36.6 g	
	お月見団子汁	昆布,かつお節,絹とうふ,油揚げ	白玉粉	かぼちゃ,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜	2.9 g	
	きなこ大豆	大豆,きな粉	さとう			
26 月	麦ごはん		米,押し麦		741 kcal	あのヤンニョムチキンが！ 今回は餃です！
	ヤンニョム餃野菜のナムル	サメ	でんぷん,油,ごま油,すりごま	だいじやし,もやし,ごまつな	32.3 g	
	トックスープ	とり骨,とり肉,★たまご	でんぷん,トック,ごま油	白菜,にんじん,えのきたけ,長ねぎ,小松菜	2.8 g	
27 火	麦ごはん		米,押し麦		804 kcal	図書×給食のコラボ 『ハリーポッターと賢者の石』より
	ポークチョップ風ソテー グレービーソース	豚肉,とり骨	小麦粉,バター		31.4 g	
	スコッチブロス	とり骨,ベーコン,白いんげん豆	油,押し麦	しょうが,にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,かぶ,かぶの葉,小松菜	1.5 g	
	パンプキンパスティ		さとう,バター,小麦粉,ぎょうざの皮,油,粉糖	かぼちゃ		
28 水	加薬ごはん	昆布,かつお節,油揚げ	米,米粒麦,つきごにゃく,さとう	ごぼう,乾しいたけ,にんじん	754 kcal	郷土料理を知ろう ～大阪府～
	きびなごのから揚げ	きびなご	でんぷん,小麦粉,油	しょうが,にんにく	33.2 g	
	小田巻蒸し	★たまご,かつお節,とり肉,かまぼこ		みつば	2.7 g	
	大根のツナサラダ	マグロ（缶）	さとう,ごま油	だいこん,きゅうり		
29 木	もちきびごはんお好み卵焼き	豚肉,たまご,かつお節,青のり	米,米粒麦,きび,油	キャベツ,ながねぎ,紅しょうが	749 kcal	小学校の献立をアレンジした卵焼き です。今月は近畿地方の郷土料理を提 供しているので、ピッタリな卵焼きで す。
	塩肉じゃが	さば節,豚肉	油,つきごにゃく,じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ	31.6 g	
	豆腐と玉ねぎのみそ汁	さば節,とうふ,油揚げ,乾わかめ,みそ		たまねぎ,えのきたけ,ながねぎ	3.3 g	
30 金	秋のスパゲティ	豚肉,大豆,チーズ	スパゲティ,油	にんにく,生葱,セロリ,玉ねぎ,トマト(缶),しめじ,エリンギ	786 kcal	行事食を知ろう ～ハロウィン～
	箸休めのコールスロー		さとう,ごま油	キャベツ,コーン（缶）	31.7 g	
	かぼちゃ入り蒸しパン	牛乳,★たまご	小麦粉,さとう	かぼちゃ	2.7 g	

献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。