

令和8年度 10月予定献立表

杉並区立神明中学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 食塩相当量 脂質			
1 木	深川めし あじのメンチカツ じゃが芋のみそ汁 野菜のからし和え	都民の日 東京都 郷土料理	油揚げ あさり (冷) あじミンチ 豆腐 豚挽き肉 さば節 (ダシ) 淡色辛み	牛乳 刻みのり 生わかめ	米 麦 さとう 生パン粉 小麦粉 パン粉 (乾) じゃがいも	サラダ油 揚げ油	にんじん こまつな	ごぼう しょうが たまねぎ ながねぎ キャベツ もやし	751 kcal 31.8 g 3.1 g 24.8 g
2 金	カレーライス じゃこサラダ キャロットゼリー		豚肉 豚骨 (スープ) ゼラチン	牛乳 粉寒天 ビザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 麦 さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん ホールトマト (缶) こまつな	にんにく しょうが セロリ たまねぎ りんご キャベツ きゅうり オレンジ ジュース	750 kcal 25.6 g 2.7 g 22.8 g
5 月	中華おこわ 春雨スープ きびなごのカレー揚げ 菊花みかん		豚肉 とり肉 豆腐 とり骨 (スープ)	牛乳 きびなご	米 もち米 麦 はるさめ 小麦粉 でんぶん	ごま油 揚げ油	にんじん チンゲンサイ	乾しいたけ たけのこ ながねぎ コーン (缶) グリンピース (冷) たまねぎ しょう が みかん	740 kcal 27.8 g 3.0 g 20.9 g
6 火	セルフオムライス 白いんげん豆のスープ コーン入りフレンチサラダ		★たまご 豚肉 とり肉 とり骨 (スープ) 白いんげん豆	牛乳 調理用牛乳	米 麦 さとう	バター サラダ油	にんじん こまつな	マッシュルーム たまねぎ グリンピース (冷) にんにく セロリ キャベツ コーン (缶)	746 kcal 33.1 g 3.0 g 24.2 g
7 水	麦ごはん ぶりの照り焼き 豆腐とわかめのすまし汁 じゃがいものそぼろ煮		ぶり 豆腐 さば節 (ダシ) 豚挽き肉 とり挽き肉	牛乳 出し昆布 生わかめ	米 でんぶん じゃがいも さとう こんにやく	サラダ油	にんじ こまつな さやいんげん	しょうが たまねぎ ながねぎ	736 kcal 34.0 g 2.9 g 23.9 g
8 木	ビビンバ わかめスープ りんご		★たまご 豚肉 赤色辛みそ 豆腐 とり骨 (スープ)	牛乳 生わかめ	米 麦 さとう	サラダ油 ごま油 白炒りごま	ほうれんそう こまつな にんじん	しょうが にんにく 切干大根 もやし たまねぎ りんご	726 kcal 30.1 g 3.2 g 24.0 g
9 金	ブルーベリージャムサンド ホワイトシチュー 小松菜サラダ	目の愛護デー	豚肉 とり骨 (スープ)	牛乳 脱脂粉乳 調理用牛乳 ビザ用チーズ	無塩コッペ ブル ベリージャム じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	にんじん こまつな	しょうが にんにく セロリ たまねぎ グリンピース (冷) キャ ベツ コーン (缶)	715 kcal 27.0 g 2.1 g 26.0 g
13 火	麦ごはん サメヤンニョン トックスープ 三色ナムル		★たまご とり肉 もうかざめ さば節 (ダシ)	牛乳 出し昆布	米 麦 でんぶん トック さとう	サラダ油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん もやし	744 kcal 32.5 g 3.1 g 24.5 g
14 水	シーフードピラフ スパニッシュオムレツ サクサクサラダ		★たまご むきえび あさり (冷) ベーコン	牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも さとう わんたんの皮	バター サラダ油 オリーブ油	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム コーン (缶) キャベツ グリンピース (冷) きゅうり	741 kcal 28.4 g 3.1 g 24.6 g
15 木	五目あんかけ焼きそば ぱりぱりひじき みかん		豚肉 あさり (冷) いか むきえび とり骨 (スープ)	牛乳 干ひじき (乾) ビザ用チーズ	蒸し中華めん でんぶん さとう 小麦粉 春巻きの皮	サラダ油 白炒りごま 揚げ油	にんじん チンゲンサイ	ながねぎ たまねぎ はくさい たけのこ もやし 乾しいたけ みかん	712 kcal 32.4 g 3.1 g 23.4 g
16 金	ハヤシライス カリカリ油揚げのサラダ カボチャプリン		★たまご 豚肉 豚骨 (スープ) 油揚げ	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター ごま油	にんじん こまつな かぼちゃ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム グリンピース (冷) キャベツ	892 kcal 27.5 g 3.0 g 27.1 g
19 月	秋の香りごはん ししゃもの二色揚げ 根菜汁 菊花みかん		とり肉 豆腐 さば節 (ダシ) 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 ししゃも あおのり	米 麦 小麦粉 さつまいも こんにやく じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	しめじ ごぼう だいこん たまねぎ ながねぎ みかん	713 kcal 27.7 g 3.1 g 23.4 g
20 火	元氣ごはん さんまの筒煮 いもだんご汁 小松菜ともやしの甘醬油和え	季節の献立	さんま とり肉 さば節 (ダシ)	牛乳 出し昆布			にんじん こまつな	しょうが だいこん ながねぎ しめじ もやし	720 kcal 28.7 g 3.0 g 22.9 g
21 水	麦ビザトースト ポトフ フルーツヨーグルト		ベーコン 豚肉 ウインナー 豚骨 (スープ)	牛乳 ビザ用チーズ アレンヨーグルト	食パン 麦 じゃがいも	サラダ油	ピーマン にんじん こまつな	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ バイ ン (缶) 黄桃 (缶) みかん (缶)	711 kcal 29.1 g 2.8 g 26.0 g
22 木	ゆかりごはん 珍珠丸子 野菜煮物 もやしと小松菜のゴマ醬油		豚挽き肉 豆腐 おから 豚肉 さば節 (ダシ) 油揚げ	牛乳	米 麦 もち米 こんにやく さと う じゃがいも でんぶん	サラダ油 白すりごま	ゆかり にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく 乾しいたけ たけのこ もやし	714 kcal 27.3 g 2.6 g 19.2 g
23 金	きつねご飯 タラのちゃんちゃん焼き けんちん汁 お月見団子	十三夜	油揚げ タラ 豆 腐 淡色辛みそ きな粉 赤色辛みそ さば節 (ダシ)	牛乳	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも 白玉粉 上新粉	バター サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ えのきたけ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ	849 kcal 38.7 g 3.0 g 24.4 g
26 月	わかめごはん きんぴらコロッケ あっさりスープ 菊花みかん		豚挽き肉 大豆 ベーコン とり骨 (スープ)	牛乳 炊き込みわかめ	米 麦 小麦粉 マッシュポテト さと う 小麦粉 パン 粉 (乾) じゃがい も	サラダ油 揚げ油	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう セロリ えのきた だいこん みかん	766 kcal 22.6 g 2.4 g 24.8 g
27 火	しじゅうらしい イナムドウチ にんじんしりしり ちんすこう		さば節 (ダシ) 豚 骨 (スープ) 豚肉 かまぼこ 生揚げ 淡色辛みそ マグロ レウ	牛乳 刻み昆布	米 麦 さとう こんにやく 小麦粉	サラダ油 白炒りごま ラード	にんじん さやいんげん こまつな	乾しいたけ だいこん もやし	737 kcal 25.0 g 3.0 g 26.6 g
28 水	ジャンバラヤ クラムチャウダー 焼きりんご	季節のデザート	むきえび ウインナー とり肉 ベーコン とり骨 (スープ)	牛乳 生クリーム 調理用牛乳	米 麦 でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう	バター サラダ油	にんじん 赤ピーマン ピーマン	たまねぎ セロリ 黄ピーマン マッシュルーム りんご	881 kcal 29.2 g 2.6 g 27.0 g
29 木	麦ごはん ホキのみそマヨネーズ焼き じゃがいものピリ辛煮 いそ和え		ホキ 豚肉 赤色辛みそ	牛乳 調理用牛乳 粉チーズ もみのり	米 麦 さとう パン粉 (乾) じゃがいも	マヨネーズ サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ にんにく しょうが ながねぎ キャベツ コーン (缶)	711 kcal 30.2 g 1.9 g 20.8 g
30 金	きのこ入りスパゲティミートソース 三色ピクルス カボチャの蒸しケーキ		★たまご 豚挽き肉	牛乳 ビザ用チーズ 調理用牛乳	スパゲティ さとう 小麦粉	サラダ油	にんじん にんじん ホールトマト (缶) かぼちゃ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ しめじ きゅうり だいこん	802 kcal 31.6 g 3.0 g 22.3 g

* 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 * 国内産食材の日：7日 (木)・20 (火)
* 本校生徒のアレルギー食品には★印を表示しています。

