



[10月の献立表]



令和8年度

杉並区立富士見丘中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価
2 金	あしたば揚げパン(きなこと) キャベツと肉団子のスープ煮 フルーツヨーグルト	○	きな粉,牛乳 とり挽き肉 豆腐,ヨーグルト	あしたばパン,油 さとう,はるさめ 片栗粉,ごま油	キャベツ,にんじん,木茸 こまつな,ながねぎ,ニラ しょうが,みかん缶,パイン缶 もも缶	エネルギー 727 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.5 g
5 月	麦ごはん お好みたまご焼き 豆乳みそ汁 じゃが芋のきんぴら	○	牛乳,たまご,豚挽き肉 かつお節,あおのり とり肉,油揚げ,みそ,豆乳	米,麦,油,じゃがいも つきこんにゃく,さとう	キャベツ,ながねぎ,にんじん たまねぎ,だいこん こまつな,ごぼう	エネルギー 750 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g
6 火 ☆	かつおめし のっぺい汁 野菜の甘酢和え 茶わん蒸し	○	かつお(角切),牛乳 油揚げ,とうふ とり肉,たまご	米,麦,油,片栗粉,米粉 さとう,ごま,こんにゃく 里芋	しょうが,にんじん,だいこん ながねぎ,こまつな キャベツ,きゅうり しめじ,三つ葉	エネルギー 745 Kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.5 g
7 水	ブルコギ丼 サンラータン くだもの	○	豚肉,牛乳,かまぼこ たまご	米,麦,油,さとう ごま油,でんぶん	にんにく,しょうが だいずもやし,もやし,にんじん しめじ,ながねぎ,ニラ たけのこ,木茸,こまつな,かき	エネルギー 744 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.6 g
8 木	麦ごはん 魚の麦みそ焼き 筑前煮 カリカリ油揚げのおひたし	○	牛乳,ホキ,みそ とり肉,油揚げ	米,麦,さとう,すりごま 油,こんにゃく	にんじん,ごぼう,たけのこ れんこん,しょうが,さやいんげん キャベツ,こまつな,もやし	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g
9 金	スパゲティミートソース 糸寒天のサラダ ヨーグルトゼリーブルーベリーソース	○	豚挽き肉,大豆,牛乳 糸寒天,粉寒天,ゼラチン 生クリーム,ヨーグルト	スパゲティ,油 ごま油,さとう ブルーベリージャム	にんにく,しょうが,セロリー にんじん,たまねぎ トマト缶,きゅうり,もやし	エネルギー 781 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g
13 火 ☆	麦ごはん 魚の照り焼き 呉汁 シャキシャキ和え くだもの	○	牛乳,生鮭,豚肉 とうふ,みそ,大豆	米,麦,片栗粉 じゃがいも,さとう ごま油	にんじん,ごぼう,だいこん ながねぎ,こまつな,切干大根 もやし,きゅうり,みかん	エネルギー 731 Kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 17.0 g 食塩相当量 2.9 g
14 水	みそラーメン スイートポテト 野菜の香り漬け	○	みそ,豚肉,牛乳 生クリーム	蒸し中華めん,油 ごま油,片栗粉 さつまいも,さとう バター	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,ながねぎ,もやし,木茸 こまつな,コーン缶,キャベツ きゅうり,ゆず	エネルギー 747 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g
15 木	麦ごはん きんぴらコロッケ 野菜のおかか和え かきたま汁	○	牛乳,豚挽き肉 かつお節,とうふ たまご	米,麦,油,さとう じゃがいも,マッシュポテト 小麦粉,パン粉,片栗粉	ごぼう,たまねぎ,にんじん こまつな,もやし,えのきたけ ながねぎ	エネルギー 785 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.6 g
16 金	高野豆腐のそぼろごはん きびなごのから揚げ 飛鳥汁	○	とり挽き肉,高野豆腐 牛乳,きびなご,とり肉 油揚げ,みそ,牛乳 たまご	米,麦,油,さとう,片栗粉 小麦粉,じゃがいも	にんじん,エリンギ,ながねぎ しょうが,たまねぎ,だいこん	エネルギー 777 Kcal たんぱく質 39.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.1 g
17 土	ハイジの白パン ベジタブルシチュー 野菜サラダ グレープゼリー	○	調理用牛乳,牛乳 とり肉,脱脂粉乳 粉チーズ,生クリーム 粉寒天,ゼラチン	強力粉,小麦粉,さとう バター,油,じゃがいも スパゲティ,オリーブ油	たまねぎ,にんじん,キャベツ マッシュルーム,こまつな グリーンピース,きゅうり きゅうりピクルス,ぶどうジュース	エネルギー 723 Kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.8 g
20 火	鶏飯 三色ナムル 変わり大学芋	○	とり肉,たまご 牛乳,かえり煮干し	米,麦,油,ごま,ごま油 さとう,さつまいも 水あめ	しょうが,乾しいたけ,万能ねぎ 刻みたくあん,もやし こまつな,にんじん	エネルギー 766 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 3.2 g
21 水	ハヤシライス マカロニサラダ くだもの	○	豚肉,生クリーム 牛乳	米,麦,油,バター 小麦粉,さとう マカロニ	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん マッシュルーム,きゅうり グリーンピース,キャベツ,りんご	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g
22 木	麦ごはん・SDGsふりかけ 肉詰めおいなり さつまい かぶのレモンじょうゆ和え	○	さば節,牛乳,油揚げ とり挽き肉,おから とり肉,とうふ,みそ	米,麦,ごま,さとう 片栗粉,こんにゃく さつまいも	しょうが,にんじん,たまねぎ ごぼう,だいこん,ながねぎ かぶ,かぶの葉,レモン果汁	エネルギー 706 Kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.7 g
23 金 ☆	栗五目おこわ めひかりの米粉揚げ みそけんちん汁 きなこと団子	○	とり肉,牛乳,めひかり とうふ,油揚げ,みそ きな粉	米,もち米,麦,くり,油 米粉,油,こんにゃく じゃがいも,白玉粉 さとう	にんじん,たけのこ さやいんげん,ごぼう だいこん,ながねぎ	エネルギー 819 Kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.8 g
26 月 ☆	麦ごはん さんまの筒煮 すいとん 野菜の甘醤油和え	○	さんま筒切り 細切りこんぶ,牛乳 油揚げ	米,麦,さとう,白玉粉 小麦粉	しょうが,にんじん,だいこん しめじ,ながねぎ,こまつな もやし	エネルギー 725 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.8 g
27 火	ルーローハン ビーフンスープ パイナップルケーキ	○	豚ばら肉,豚もも肉 うずら卵,牛乳,ハム たまご	米,麦,油,さとう,片栗粉 ビーフン,小麦粉	チンゲンサイ,にんにく,しょうが だいこん,たけのこ,にんじん たまねぎ,ねぎ,木茸,こまつな パイン缶,パインジュース	エネルギー 867 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.1 g
28 水	麦ごはん 魚のごまみそかけ 塩豚汁 野菜のからし和え	○	牛乳,さば,みそ,豚肉 とうふ	米,麦,さとう,ごま すりごま,片栗粉 じゃがいも	しょうが,にんじん,かぶ,しめじ ながねぎ,こまつな,もやし	エネルギー 737 Kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g
29 木	アップルトースト 秋のクリームシチュー 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,とり肉 白いんげん豆 脱脂粉乳	食パン,バター さとう,油 さつまいも,小麦粉,ごま	りんご,にんじん,たまねぎ しめじ,クリームコーン,セロリー グリーンピース,切干大根 きゅうり	エネルギー 711 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.1 g
30 金	鮭のバターじょうゆピラフ スコッチフロス かぼちゃプリン	○	鮭,牛乳,豚肉 ウィンナー,レンズマめ たまご	米,麦,バター,油 じゃがいも,さとう	たまねぎ,グリーンピース セロリー,にんじん,キャベツ こまつな,かぼちゃ	エネルギー 774 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.3 g

目の愛護デーに
ちなんだ給食



音楽祭

十三夜に
ちなんだ給食



☆は国産食材を使用した給食の日です。

給食回数20回 米飯給食15回