



[10 月 献 立 表]



2026年10月

杉並区立和田中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	深川めし	○	油揚げ あさり 刻みのり	米 米粒麦 油 さとう	ごぼう にんじん しょうが	747 kcal
	キハダマグロのメンチカツ		キハダマグロミンチ 豆腐 たまご	パン粉 小麦粉 揚げ油	玉ねぎ しょうが	39.1 g
	かきたま汁 地産地消の日		さば節(ダシ) とり肉 わかめ とうふ たまご	でんぷん	長ねぎ	25.0 g
	果物				日本なし	3.4 g
5 月	シーフードピラフ	○	★むきえび あさり	米 米粒麦 ★バター 油 でんぷん	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン	760 kcal
	肉だんごのホワイトシチュー		豚ひき肉 たまご ベーコン ★調理用牛乳	パン粉 でんぷん 油 じゃがいも ★バター	しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー グリンピース	31.9 g
	ゆで野菜のドレッシングソース		★脱脂粉乳 とり骨(スープ)	小麦粉	キャベツ もやし にんじん	24.7 g
				さとう 油 ごま		3.1 g
6 火	焼そば五目あんかけ	○	豚肉 あさり いか ★むきえび うずら卵 とり骨(スープ)	油 中華めん でんぷん	にんじん 玉ねぎ 白菜 たけのこ もやし しいたけ	724 kcal
	大豆とじゃがいもの青のり和え		大豆 かつお節 青のり	じゃがいも でんぷん 揚げ油	長ねぎ チンゲン菜	34.6 g
	果物 豆の日				みかん	25.5 g
						2.7 g
7 水	ハヤシライス	○	豚肉 豚骨(スープ) ★生クリーム	米 米粒麦 油 じゃがいも ★バター	★にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん	796 kcal
	じゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小麦粉 さとう	マッシュルーム グリンピース	27.1 g
	カスタードプリン		たまご ★調理用牛乳 ★生クリーム	ごま さとう ごま油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	26.3 g
				さとう グラニュー糖		2.8 g
8 木	麦ご飯 国内産食材の日	○		米 米粒麦		748 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	でんぷん	しょうが	30.7 g
	けんちん汁 ようかんの日		さば節(ダシ) とうふ 油揚げ	油 こんにゃく	ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	23.5 g
	芋ようかん		粉寒天	さつまいも さとう		2.4 g
9 金	まいいたけごはん 目の愛護デー	○	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 もち米 油 さとう	ごぼう まいたけ さやいんげん	714 kcal
	にんじん衣の天ぷら		ししゃも	さつまいも 小麦粉 揚げ油	にんじん	28.0 g
	ランドルト環みそ汁 地産地消の日		さば節(ダシ) ちくわ 油揚げ みそ	油	ごぼう にんじん 大根 かぼちゃ 長ねぎ 小松菜	25.3 g
	シャキシャキ和え			さとう ごま油	切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり	3.6 g
13 火	ししじゅうしい 沖縄県の料理	○	さば節(ダシ) 豚肉 こんぶ	米 米粒麦 油 ごま		752 kcal
	イナムドゥチ		豚骨(スープ) さば節(ダシ) 豚肉 かまぼこ	こんにゃく	にんじん しいたけ 大根 小松菜	27.4 g
	にんじんしりしり		生揚げ みそ	油	にんじん もやし	26.6 g
	サーターアンドン		ツナ たまご	小麦粉 さとう 油 揚げ油		2.6 g
14 水	モンテクリスト	○	ポムレスハム ★スライスチーズ たまご	★無塩塩パン ★バター さとう		723 kcal
	ポトフ		★調理用牛乳			
			豚肉 ウィンナーソーセージ レンズ豆	油 じゃがいも	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	34.2 g
	フルーツポンチ		豚骨(スープ)	さとう	フルーツ缶 (みかん、りんご、黄桃)	26.2 g
15 木	麦ご飯	○		米 米粒麦		748 kcal
	サメヤンニョム		もうかさめ	でんぷん 揚げ油		34.0 g
	チンゲン菜としめじのスープ		とり肉 とり骨(スープ) たまご	でんぷん	チンゲン菜 しめじ にんにく しょうが 長ねぎ	26.6 g
	ビーフンソテー		豚肉 あさり	油 ビーフン ごま油	しょうが ★にんにく にんじん 玉ねぎ きくらげ	3.3 g
16 金	鶏ちゃんライス 岐阜県の料理	○	とり肉 みそ	米 米粒麦 油 さとう	しょうが ★にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ	716 kcal
	すったて汁 豆の日		昆布/さば厚削り節(ダシ) 豚肉	じゃがいも	しめじ ビーマン	
			油揚げ みそ 大豆		にんじん ごぼう 大根 長ねぎ 小松菜	33.4 g
	りんご食べ比べ				りんご	19.8 g
19 月	元気ご飯 国内産食材の日	○		米 米粒麦 きび		719 kcal
	さんまの筒煮		さんま 昆布(ダシ)	さとう	しょうが	29.5 g
	いもだんご汁		さば節/昆布(ダシ) とり肉 油揚げ	じゃがいも でんぷん	しょうが 大根 にんじん 長ねぎ しめじ	24.9 g
	小松菜の甘じょうゆ和え			さとう	小松菜 もやし にんじん	2.8 g
20 火	セルフオムライス 豆の日	○	とり肉 たまご ★調理用牛乳	米 米粒麦 ★バター 油	にんじん マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	713 kcal
	ガルバンゾースープ		ベーコン ひよこ豆 とり骨(スープ)	油 じゃがいも	★にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ	29.5 g
	ごぼうサラダ			油 ごま さとう	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 小松菜	24.3 g
	果物				みかん	3.5 g
21 水	麦ご飯	○		米 米粒麦		716 kcal
	肉詰めおいなり		油揚げ とりひき肉 たまご おから	でんぷん さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ	32.6 g
	飛鳥汁		うずら卵 さば節(ダシ)			
	小松菜とキャベツのおかか和え		さば節(ダシ) とり肉 油揚げ みそ	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	24.1 g
22 木	吹き寄せご飯 十三夜	○	かつお節		小松菜 キャベツ	2.9 g
	イカの松笠揚げ		とり肉 油揚げ	米 もち米 米粒麦 むきぐり 油	にんじん しめじ さやいんげん	810 kcal
	沢煮椀		いか	こんにゃく さとう	しょうが	31.7 g
	お月見団子		小麦粉 でんぷん コーンフレーク 揚げ油	小松菜	ごぼう にんじん たけのこ しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜	21.2 g
26 月	麦ご飯	○	とうふ きな粉	白玉粉 上新粉 さとう		3.1 g
	ホキのみそマヨネーズ焼き			米 米粒麦		714 kcal
	じゃが芋のピリ辛煮		ホキ ★調理用牛乳 みそ ★粉チーズ	マヨネーズ パン粉	玉ねぎ マッシュルーム	30.9 g
	野菜のごま和え		豚ひき肉	じゃがいも 揚げ油 ごま油 さとう	★にんにく しょうが 長ねぎ さやいんげん	23.7 g
27 火	中華おこわ	○	ごま さとう	ごま さとう	もやし キャベツ 小松菜 にんじん	2.0 g
	きびなごのごま揚げ		豚肉	米 米粒麦 もち米 油 さとう	しいたけ たけのこ にんじん	775 kcal
	春雨スープ		きびなご	小麦粉 ごま 揚げ油		29.1 g
	黒糖マーラーカオ		とり肉 とうふ とり骨(スープ)	はるさめ でんぷん	玉ねぎ 長ねぎ しょうが チンゲン菜	27.7 g
28 水	ターメリックライス、ナン	○	たまご ★生クリーム	さとう 黒砂糖 油 小麦粉 コーンスターチ		2.6 g
	ダール風キーマカレー 豆の日		豆乳	米 米粒麦 強力粉 さとう 油		821 kcal
	エリンギサラダ		とりひき肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆		玉ねぎ ホールトマト セロリー ★にんにく しょうが	31.3 g
			とり骨(スープ)	オリーブ油 油 さとう	にんじん	23.5 g
29 木	ゆかりご飯 地産地消の日	○			キャベツ きゅうり エリンギ ★にんにく たまねぎ	2.9 g
	明日葉コロッケ			米 米粒麦	ゆかり	751 kcal
	あつめ汁(みそ)		ツナ	油 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉	にんじん 玉ねぎ ホールコーン あしたば粉末	25.4 g
	いそ和え		さば節(ダシ) つみれ 生揚げ みそ	パン粉 揚げ油	ごぼう 大根 にんじん えのきたけ 長ねぎ 小松菜	26.6 g
30 金	きのこスパゲティ 地産地消の日	○	もみのり	油 こんにゃく	小松菜 もやし ホールコーン	3.5 g
	小松菜のサラダ		ベーコン 豚肉	スパゲティ 油 さとう ★バター	★にんにく セロリー 玉ねぎ しいたけ しめじ	753 kcal
	竜の枕(パンブキンパイ)			油 さとう	えのきたけ マッシュルーム ビーマン	
			★ダイスチーズ	さとう 春巻きの皮 小麦粉 揚げ油	小松菜 キャベツ ホールコーン	28.8 g
					かぼちゃ レーズン	27.5 g
						3.1 g

原材料納入等の事情により、献立や材料が変更になることがあります。 ★はアレルギー食材(本校生徒対応分)です。
☆本校は「地産地消」メニューを推進しています。☆本校は豆献立を積極的に取り入れています。