［ 献立表 ］

2026年10月　　0:通常献立　　東京都荒川区立第一中学校　　2026-09-15 印刷

日	主食	牛乳	おかず	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		ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	マーボー丼	○	中華サラダ 果物(ぶどう)	豆腐,豚肉,鶏肉,大豆,ハム	牛乳,糸寒天	米,麦,砂糖,澱粉	油,ごま	にんじん,にら	玉ねぎ,しいたけ,にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,ぶどう	756 kcal 32.3 g
5 月	麦ごはん キムムッチ	○	ピリ辛肉じゃが ナムル	豚肉,油揚げ,	牛乳,のり	米,麦,砂糖,じゃがいも	油,ごま	にんじん,さやいんげん,小松菜	にんにく,玉ねぎ,たけのこ,とうがん,白菜,もやし	755 kcal 28.5 g
6 火	中華五目御飯	○	ジャンボしゅうまい 海藻サラダ 杏仁豆腐	豚肉,大豆	わかめ,寒天,牛乳	米,もち米,砂糖,しゅうまいの皮,澱粉	油,ごま	にんじん,小松菜,ブロッコリー	たけのこ,しいたけ,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,とうもろこし,みかん缶,パイン缶	771 kcal 28.6 g
7 水	パンプキンパン	○	シーフードグラタン カレードレッシングサラダ	さけ,(冷)むきえび,ベーコン,レンズ豆	牛乳,チーズ	パンプキンパン,マカロニ,じゃがいも,小麦粉,パン粉,砂糖	油,バター	にんじん,小松菜,ブロッコリー	玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,とうもろこし	733 kcal 34.2 g
8 木	ご飯	○	大豆とじゃこの揚げ煮 家常豆腐 糸寒天の中華 ドレッシングがけ	だいず(乾),生揚げ,豚肉	牛乳,ちりめんじゃこ,糸寒天,わかめ	米,澱粉,砂糖	油,ごま,油	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,玉ねぎ,白菜,キャベツ,しいたけ,にんにく,きゅうり,もやし	761 kcal 32.2 g
9 金	秋の炊き込みご飯	○	鮭の胡麻みそがけ おひたし 豚汁	鶏肉,油揚げ,さけ,かつお糸けずり,豚肉,豆腐	牛乳	米,さつまいも,砂糖,澱粉,じゃがいも,こんにゃく	油,ごま(いり)	にんじん,ほうれん草,小松菜	しめじ,まいたけ,しいたけ,しょうが,白菜,ごぼう,大根	732 kcal 37.9 g
13 火	小松菜チャーハン	○	肉団子と野菜のスープ 大学芋	卵,大豆,鶏肉,豚肉	牛乳	米,麦,澱粉,さつまいも,砂糖,水あめ	油,ごま	小松菜,にんじん,チンゲンサイ	しいたけ,玉ねぎ,白菜,しょうが	816 kcal 29.3 g
14 水	ミルクパン	○	白身魚のフライ ハム入りフレンチサラダ 洋風卵スープ	ホキ,ハム,ベーコン,鶏ささみ,レンズ豆,卵	牛乳,チーズ	ミルクパン,小麦粉,パン粉,砂糖,じゃがいも,コーンス	油	にんじん,トマト,パセリ	キャベツ,きゅうり,えだまめ,玉ねぎ,レモン,しょうが	775 kcal 38.8 g
15 木	あんかけ焼きそば	○	中華サラダ 果物(りんご)	豚肉,いか短冊,(冷)むきえび,うずら卵	牛乳	むし中華めん,砂糖,澱粉	油,ごま	にんじん,チンゲンサイ	しょうが,白菜,たけのこ,玉ねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,ザーサイ(漬物),りんご	721 kcal 34.4 g
16 金	チキンカレーライス	○	茎わかめ入りサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉,レバーチップ,ひよこ豆	牛乳,ヨーグルト,茎わかめ,糸寒天	米,麦,じゃがいも,小麦粉,米粉,砂糖	バター,油,ごま	にんじん,ブロッコリー	しょうが,にんにく,玉ねぎ,もやし,きゅうり,みかん缶,パイン缶,りんご缶	862 kcal 28.6 g
19 月	ご飯	○	生揚げとししゃもの バーベキューソース ささみ入り中華サラダ チンゲン菜ときのこの タンタンスープ	生揚げ,鶏肉ささ身,豚肉,大豆	牛乳,ししゃも,糸寒天,芽ひじき	米,澱粉,砂糖,春雨	油,ごま	にんじん,チンゲンサイ	ねぎ,りんご,にんにく,しょうが,きゅうり,もやし,玉ねぎ,えのきたけ,しめじ,エリンギ	765 kcal 30.0 g
20 火	セサミトースト	○	ポークシチュー ツナサラダ	豚肉,レンズ豆,ツナ	牛乳,生クリーム	食パン,砂糖,じゃがいも,小麦粉	バター,ごま,油	にんじん,ブロッコリー,小松菜	しょうが,にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,レモン	770 kcal 29.2 g
21 水	ご飯	○	鮭ふりかけ 鶏肉とじゃが芋の煮物 果物(りんご)	さけ,鶏肉,大豆,油揚げ,かつお節	牛乳,ちりめんじゃこ	米,じゃがいも,こんにゃく,砂糖	油,ごま	小松菜,にんじん,さやいんげん	大根,玉ねぎ,りんご	744 kcal 28.5 g
23 金	栗芋ご飯	○	鯖の味噌漬け 和風サラダ 豆腐白玉汁	さば,かつお節,豆腐,鶏肉,油揚げ	牛乳	米,さつまいも,砂糖,白玉粉	むき栗,ごま,油	にんじん,小松菜	しょうが,キャベツ,もやし,白菜,大根,エリンギ,えのきたけ	757 kcal 34.1 g
26 月	ご飯	○	さんまのたつた揚げ 磯和え さつま汁	さんま,鶏肉	牛乳,のり	米,澱粉,さつまいも	油	小松菜,にんじん,小ねぎ	しょうが,キャベツ,白菜,ごぼう,大根	784 kcal 30.6 g
27 火	チキンライス	○	ツナとほうれん草のオムレツ ミニトマト きのこのクリームスープ	鶏肉,卵,ツナ,ベーコン	牛乳,生クリーム	米,砂糖,コーンスターチ	油,バター	にんじん,ほうれん草,ミニトマト,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム,えだまめ(冷),とうもろこし,しめじ,エリンギ	810 kcal 36.2 g
28 水	味噌キムチラーメン	○	ワンタンのパリパリサラダ 果物(みかん)	豚肉,レンズ豆	牛乳,ちりめんじゃこ,わかめ	むし中華めん,ワンタンの皮,砂糖	油	にんじん,にら,ブロッコリー	にんにく,しょうが,白菜,もやし,とうもろこし,白菜キムチ,ねぎ,キャベツ,玉ねぎ,みかん	762 kcal 30.0 g
29 木	チーズトースト	○	秋のホワイトシチュー グレープゼリー	鶏肉,レンズ豆	牛乳,チーズ,生クリーム,寒天	食パン,じゃがいも,さつまいも,小麦粉,砂糖	バター,油	にんじん,パセリ	玉ねぎ,しめじ,エリンギ,ぶどうジュース,ぶどう(缶)	769 kcal 31.8 g
30 金	鶏ごぼうピラフ	○	かぶ入りかきたまスープ パンプキンドーナッツ	鶏肉,鶏肉,鶏ささみ,卵	牛乳	米,澱粉,小麦粉,米粉,砂糖	油,バター,ごま	にんじん,さやいんげん,かぶ,かぼちゃ	ごぼう,とうもろこし,しいたけ,かぶ	759 kcal 27.1 g

✿食材料の仕入れ等の都合等により変更する事があります。