

2025年



10月学校給食献立表



荒川区立原中学校

日 曜	献立	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 (Kcal) タンパク質 (g)
2 木	ご飯 とらねこふりかけ えびと豆腐のうま煮 果物	○	牛乳、ちりめんじゃこ、 豚肉、花かつお、たまご、 むきえび、うずらの卵	米、油、砂糖、ごま、片栗粉	人参、たけのこ、白菜、キャベツ、 長ネギ、干ししいたけ、にんにく、 しょうが、小松菜	760 35.5
3 金	揚げパン (砂糖、紫芋) カミカミサラダ クラムチャウダー	○	牛乳、あさり、さきいか、 ベーコン、ぼたて貝柱、 生クリーム	ねじりパン、砂糖、紫芋粉、油、 じゃが芋、小麦粉、バター	人参、きゅうり、キャベツ、もやし、 コーン、玉ねぎ、パセリ	794 27.8
6 月	炊き寄せご飯 筑前煮 お月見団子	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 生揚げ、さつま揚げ	米、もち米、むきぐり、砂糖、 板こんにゃく、里芋、白玉粉、 片栗粉	人参、ぶなしめじ、ごぼう、たけのこ、 れんこん、干ししいたけ、さやいんげん	816 30.8
7 火	コーンマヨパン ヘルシーサラダ ピリ辛トマトスープ	○	牛乳、たまご、ツナ、 チーズ、ベーコン	強力粉、砂糖、マヨネーズ、 バター、じゃが芋、しらたき	人参、玉ねぎ、にんにく、とうもろこし、 パセリ、きゅうり、コーン、キャベツ、 もやし、レモン、セロリ、トマト缶	790 27.1
8 水	さつまいもご飯 はんぺんのチーズフライ じゃがいも団子汁 切り干し大根と野菜の和え物	○	牛乳、はんぺん、チーズ、 たまご、ロースハム、鶏肉、 油揚げ	米、さつまいも、ごま、小麦粉、 パン粉、じゃが芋、片栗粉	人参、きゅうり、もやし、切り干し大根、 大根、ごぼう、長ネギ	795 27.2
9 木	キムチチャーハン ジャンボ揚げ餃子 もやしのナムル 果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、 干しひじき	米、油、餃子の皮、小麦粉、 しらたき、砂糖	人参、白菜キムチ、にんにく、しょうが、 長ネギ、キャベツ、にら、もやし、小松菜	771 26.2
10 金	麦ご飯 鯖の文化干し ひじきと大豆の煮物 けんちん汁	ジョア	ジョア、さば、干しひじき、 大豆、油揚げ、さつま揚げ、 鶏肉	米、もち麦、ごま、油、砂糖、 こんにゃく、じゃが芋	人参、ごぼう、大根、小松菜	770 30.1
14 火	麦ご飯 おかかでんぶ 肉じゃが スパイシービーンズ	○	牛乳、かつお節、生揚げ、 豚肉、生揚げ、大豆、 ちりめんじゃこ	米、もち麦、ごま、砂糖、 糸こんにゃく、じゃが芋、片栗粉	人参、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、 さやいんげん	777 31.7
15 水	セサミトースト 秋のシチュー アーモンドサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、手亡豆、 生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 ごま、さつまいも、小麦粉、 アーモンド	人参、玉ねぎ、ぶなしめじ、きゅうり、 ブロッコリー、キャベツ、もやし、 小松菜	775 25.0
16 木	まいたけご飯 シシヤムの南蛮漬け ひじき入り卵焼き 豆乳汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆乳、 ししやも、干しひじき、 たまご、生揚げ、みそ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、 マロニー、じゃが芋	人参、まいたけ、しょうが、長ネギ、 たけのこ、玉ねぎ、大根、ごぼう、小松菜	800 31.6
17 金	クッパ チャブチェ 青のり大豆ポテト	○	牛乳、豚肉、わかめ、大豆、 たまご、あおのり	米、油、砂糖、ごま、片栗粉、 マロニー、じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、たけのこ、 白菜キムチ、もやし、長ネギ、にら、 干ししいたけ、玉ねぎ、小松菜	748 28.7
20 月	鰯のかば焼き丼 ごまちくサラダ さつまいも味噌汁、果物	○	牛乳、まいわし、豆ちくわ、 油揚げ、豆腐、みそ	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、油、 さつまいも	人参、しょうが、もやし、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ、小松菜	788 29.0
21 火	ルーロー飯 春雨スープ さつまいも大豆煮干しの甘辛揚げ	○	牛乳、焼き豚、うずらの卵、 鶏肉、豆腐、煮干し、大豆	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 はるさめ、さつまいも、水あめ、 ごま	人参、にんにく、しょうが、もやし、 キャベツ、玉ねぎ、小松菜	792 33.4
22 水	卵とじうどん 野菜チップス おからチョコケーキ	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、 たまご、おから	冷凍うどん、片栗粉、じゃが芋、 さつまいも、小麦粉、砂糖、 バター、くるみ、チョコレート	人参、たけのこ、玉ねぎ、干ししいたけ、 長ネギ、小松菜、れんこん、かぼちゃ	757 26.7
23 木	カレーピラフ ツナポテトの包み揚げ ふわふわ卵スープ	○	牛乳、鶏肉、えび、いか、 ツナ、おから、チーズ、 ベーコン、たまご、粉チーズ	米、バター、油、春巻きの皮、 じゃが芋、マヨネーズ、小麦粉、 パン粉	人参、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、パセリ	812 30.3
24 金	麦入りわかめご飯 鮭のちゃんちゃん焼き せんべい汁 黒糖大豆	○	牛乳、炊き込みわかめ、鮭、 みそ、鶏肉、大豆、きな粉	米、もち麦、ごま、油、砂糖、 板こんにゃく、せんべい、黒砂糖	人参、しょうが、キャベツ、玉ねぎ、 とうもろこし、ごぼう、白菜、大根、 ぶなしめじ、長ネギ、小松菜	759 36.4
27 月	高野豆腐のそぼろ丼 じゃこ入りサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、 たまご、みそ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま、 はちみつ	人参、しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、 枝豆、キャベツ、もやし、きゅうり、 みかん缶、パイン缶、桃缶、りんご缶	805 31.1
28 火	麦ご飯 ひじきふりかけ 秋刀魚の筒煮 すりごまお浸し 鶏ごぼう汁	○	牛乳、干しひじき、鶏肉、 かつお節、さんま、油揚げ	米、もち麦、油、砂糖、ごま、 すりごま、板こんにゃく	人参、しょうが、もやし、キャベツ、 小松菜、ぶなしめじ、ごぼう、大根、 長ネギ	785 31.3
29 水	ブラックカレーライス バリバリサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、干しひじき、 チーズ	米、油、じゃが芋、小麦粉、 バター、砂糖、ワントンの皮	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 セロリ、きゅうり、キャベツ、もやし、	798 23.4
30 木	ダイスチーズパン トマト煮込みハンバーグ フレンチサラダ、果物	○	牛乳、豚肉、豆腐、たまご、 大豆ミート、みそ、チーズ	ダイスチーズパン、パン粉、油、 バター、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、トマト缶、 にんにく、コーン	759 37.2
31 金	鮭と小松菜の クリーンスパゲティ カラフルサラダ パンプキンパイ	○	牛乳、鮭、ベーコン、 生クリーム、チーズ	スパゲティ、油、小麦粉、 バター、砂糖、パイ皮	人参、にんにく、玉ねぎ、ぶなしめじ、 マッシュルーム、小松菜、キャベツ、 もやし、きゅうり、コーン、赤ピーマン、 かぼちゃ	840 30.3

※献立は都合により変更することがあります。