2026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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal） ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｇ）
2	金	高野豆腐のそぼろ丼 じゃこ入りサラダ さつま芋大豆煮干しの甘辛揚げ煮	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、 高野豆腐、味噌、わかめ、 ちりめんじゃこ、大豆 かえり煮干し	米、油、砂糖、白ごま、片栗粉、 さつま芋、水あめ、ごま油	人参、しょうが、玉ねぎ、干しシイタケ、 枝豆、キャベツ、もやし、きゅうり	835 34.0
5	月	麦ご飯、ふりかけ 鯖のごまだれかけ 野菜の辛子醤油和え けんちん汁、果物	○	牛乳、鯖、焼き海苔、 鰹節、さつま揚げ、油揚げ、 ちりめんじゃこ	米、もち麦、砂糖、白ごま、 片栗粉、こんにゃく、里芋、 ごま油	人参、しょうが、キャベツ、もやし、 大根、ごぼう、干しシイタケ、小松菜	799 31.5
6	火	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 勤労留学　二年生	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、 干しひじき	米、油、ごま油、白ごま、 餃子の皮、白滝、小麦粉	人参、キムチ、にんにく、しょうが、 長ネギ、キャベツ、長ネギ、ニラ、もやし 干しシイタケ、小松菜	772 26.3
7	水	アーモンドバタートースト 秋のシチュー シーフードサラダ、果物 清里移動教室　一年生	○	牛乳、鶏肉、生クリーム、 エビ、イカ	国産小麦粉食パン、バター、 アーモンド、グラニュー糖、 ごま油、さつま芋、油、砂糖	人参、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、もやし	758 28.2
8	木	小松菜そぼろご飯 はんぺんのチーズフライ 切り干し大根と野菜の和え物 じゃが芋団子汁	○	牛乳、はんぺん、チーズ、 たまご、ロースハム、鶏肉、 油揚げ	米、白ごま、小麦粉、パン粉、 じゃが芋、片栗粉、ごま油、 砂糖、油	人参、小松菜、しょうが、きゅうり、 もやし、切り干し大根、大根、ごぼう	820 32.7
9	金	担々麺 フライドパンプキンサラダ アーモンドフィッシュ 果物	○	牛乳、豚肉、大豆ミート、 味噌、豆乳、返り煮干し	蒸し中華麺、油、ごま油、砂糖、 練りごま、すりごま、白ごま、 アーモンド	人参、にんにく、しょうが、小松菜、 玉ねぎ、もやし、にら、長ネギ、 キャベツ、干しシイタケ	736 29.2
13	火	さつま芋ご飯 シシャモの南蛮漬け ひじき入り卵焼き 鶏ごぼう汁、果物	○	牛乳、ししゃも、鶏肉、卵、 干しひじき、油揚げ	米、さつま芋、白ごま、片栗粉、 砂糖、こんにゃく、油	人参、しょうが、長ネギ、たけのこ、 玉ねぎ、干しシイタケ、しめじ、ごぼう、 大根、小松菜	777 29.0
14	水	小松菜パン ポテトグラタン チキン入り醤油ﾄﾞﾚサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 白花豆ペースト、 生クリーム、ホタテ水煮	小松菜パン、油、じゃが芋、 小麦粉、バター、パン粉、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、きゅうり、 ほうれん草、パセリ、キャベツ、 コーン、マッシュルーム	765 29.0
15	木	青菜とジャコのチャーハン 肉団子と白菜のスープ さつま芋の蒸しパン	○	牛乳、豚肉、卵、豆腐、 ちりめんじゃこ、豆乳	米、油、砂糖、白ごま、片栗粉、 春雨、小麦粉、バター、パン粉 さつま芋	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 小松菜、長ネギ、たけのこ、干しシイタケ 白菜	792 30.1
16	金	カレーうどん 大根サラダ 青海苔大豆ポテト、果物	○	牛乳、豚肉、油揚げ、 わかめ、大豆、青海苔	冷凍うどん、片栗粉、油、砂糖、 ごま油、白ごま、じゃが芋	人参、玉ねぎ、しめじ、小松菜、長ネギ、 大根、きゅうり	731 27.7
19	月	麦ご飯、おかかでんぶ 鮭の塩こうじ焼き 五目きんぴら つみっこ	○	牛乳、鰹節、鮭、豚肉、 鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、 ちりめんじゃこ、	米、もち麦、油、砂糖、白ごま、 塩麹、じゃが芋、こんにゃく、 白玉粉、小麦粉	人参、しょうが、ごぼう、さやいんげん、 干しシイタケ、大根、白菜、小松菜	785 38.5
20	火	釜焼きビビンバ トック入りわかめスープ スパイシービーンズ 果物	○	牛乳、豚肉、味噌、鶏肉、 わかめ、大豆	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、 トック、片栗粉	人参、しょうが、もやし、にんにく、 小松菜、干しシイタケ、玉ねぎ	744 25.9
21	水	味噌カツ丼 わかめポン酢和え かきたま汁	○	牛乳、豚肉、卵、味噌、 わかめ、竹輪、鶏肉、豆腐	米、油、砂糖、小麦粉、パン粉、 ごま油、白ごま、片栗粉	人参、にんにく、キャベツ、きゅうり、 小松菜、大根、しめじ、たけのこ	775 35.3
22	木	ツナフランスパン ミネストローネ 果物	○	牛乳、ツナ、チーズ、豚肉、 ベーコン、手亡豆	ソフトフランスパン、卵、 マヨネーズ、じゃが芋、マカロニ	人参、玉ねぎ、コーン、にんにく、 キャベツ、セロリ	753 30.7
23	金	麻婆豆腐丼 スーミータン 果物	○	牛乳、大豆、大豆ミート、 味噌、八丁味噌、豆腐、 鶏肉、卵	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、 長ネギ、たけのこ、干しシイタケ、ニラ、 コーン	771 30.8
26	月	わかめご飯 豆腐おからナゲット ちりめん入りサラダ 小松菜の味噌汁	○	牛乳、炊き込みわかめ、 豚肉、豆腐、おから、卵、 干しひじき、油揚げ、味噌、 ちりめんじゃこ	米、もち麦、白ごま、油、砂糖、 マヨネーズ、片栗粉、ごま油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 干しシイタケ、キャベツ、きゅうり、 もやし、枝豆、小松菜、長ネギ	775 32.4
27	火	麦ご飯、ふりかけ 秋刀魚の筒煮 すりごまお浸し 豚汁、果物	○	牛乳、秋刀魚、干しひじき、 鶏肉、鰹節、油揚げ	米、もち麦、油、砂糖、白ごま、 すりごま、こんにゃく、ごま油	人参、しょうが、もやし、キャベツ、 小松菜、しめじ、ごぼう、大根、長ネギ	796 31.3
28	水	鮭と小松菜のクリームスパゲティ カレードレサラダ スイートポテト	○	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、さつま芋、バター	人参、にんにく、もやし、キャベツ、 小松菜、しめじ、マッシュルーム、 玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	832 29.8
29	木	かみかみかき揚げ丼 茎わかめのごま酢和え せんべい汁	○	牛乳、さきいか、桜エビ、 卵、茎わかめ、鶏肉	米、油、小麦粉、さつま芋、 砂糖、片栗粉、ごま油、白ごま、 こんにゃく、南部せんべい	人参、玉ねぎ、ごぼう、キャベツ、 小松菜、もやし、白菜、大根、しめじ、 長ネギ	777 24.0
30	金	鶏ごぼうピラフ ふわふわ玉子スープ かぼちゃマフィン ハロウィン	○	牛乳、鶏肉、エビ、イカ、 ベーコン、卵、粉チーズ	米、バター、油、じゃが芋、 パン粉、マカロニ、小麦粉、 砂糖、バター、南瓜の種	人参、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、 しょうが、枝豆、キャベツ、パセリ、 かぼちゃ、コーン	778 27.2
31	土	すき焼き丼 きゅうりの南蛮漬け フルーツヨーグルト 文化祭	○	牛乳、牛肉、焼き豆腐、 ヨーグルト	米、もち麦、油、油麩、砂糖、 こんにゃく、はちみつ	人参、にんにく、玉ねぎ、白菜、小松菜、 きゅうり、大根みかん缶、桃缶、パイン 缶、リンゴ缶、バナナ、えのきだけ	826 25.9

※献立は都合により変更することがあります。