



令和5年 10月分献立予定表

荒川区立第五中学校

日	曜	献立	食材料名			栄養価	
			血や肉になるもの	熱や力の元になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	ごはん 豆腐入り花焼売 五色和え ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ みそ かつお節	米 砂糖 油 でんぷん しゅうまいの皮	しょうが 長ねぎ 干し椎茸 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん もやし ホールコーン ほうれん草	742	30.4
3	火	ミートドック 白菜のクリームスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 チーズ 鶏肉 生クリーム 寒天	コッペパン 油 砂糖 パン粉 じゃがいも 米粉 バター	しょうが にんにく にんじん 玉葱 セロリー 白菜 しょうが オレンジジュース みかん缶	848	36.8
4	水	ねぎ塩豚丼 わかめとたまごのスープ くだもの	牛乳 豚小間肉 わかめ 豆腐 たまご	米 油 ごま油 でんぷん 白いりごま	長ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉葱 たら 赤ピーマン もやし キャベツ レモン もやし ぶどう	753	27.9
5	木	わかめじゃこごはん 鶏肉のさつまいものうま煮 なめこ汁	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ かつお節	米 白いりごま でんぷん さつまいも 油 三温糖	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 グリンピース なめこ ねぎ	808	30.8
6	金	ごはん 鯖の塩こうじ焼き れんこんのきんぴら 大根のみそ汁	牛乳 さば 生揚げ わかめ みそ かつお節	米 つきこん 油 三温糖 白いりごま ごま油	れんこん ごぼう にんじん 大根 えのきたけ	758	34.5
10	火	《目の愛護デーメニュー》 鮭のトマトクリームスパゲティ ポパイサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 鮭 ヨーグルト	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 でんぷん	にんにく トマト缶 玉葱 エリンギ ほうれん草 小松菜 もやし にんじん ホールコーン レモン ブルーベリー	757	34.9
11	水	こぎつねごはん いそべ和え 芋煮汁	牛乳 昆布 鶏ひき肉 油揚げ 刻みのり 豚小間肉 豆腐 かつお節	米 砂糖 白いりごま こんにゃく さといも	しょうが グリンピース 小松菜 白菜 にんじん もやし 大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ	719	29.2
12	木	麦ごはん 四川豆腐 ひじき五目ナムル	牛乳 生揚げ 豚ロース 干ひじき	米 押麦 砂糖 油 でんぷん ごま油 白すりごま	にんじん たけのこ 干し椎茸 玉葱 長ねぎ たら 白菜キムチ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり ホールコーン	753	28.8
13	金	まいたけごはん さわらの照り焼き ごまおひたし 生揚げのみそ汁	牛乳 油揚げ さわら 生揚げ みそ かつお節	米 油 三温糖 白すりごま 砂糖	まいたけ にんじん しょうが 小松菜 キャベツ もやし ごぼう	772	38.1
14	土	チリビーンズライス 春雨サラダ くだもの	牛乳 豚ひき肉 大豆 金時豆	米 油 小麦粉 砂糖 春雨 白いりごま ごま油	にんにく しょうが 玉葱 にんじんエリンギ セロリー トマト缶 トマトジュース キャベツ きゅうり 柿	760	24.2
16	月	ごはん のりの佃煮 肉じゃが ごま和え	牛乳 ほしのり 豚肉 かつお節	米 砂糖 じゃがいも つきこん 三温糖 油 白いりごま 白すりごま	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ もやし ほうれん草	730	25.2
17	火	シーフードピラフ ひよこ豆のスープ さつまいものケーキ	牛乳 ほたてがい むきえび ひよこ豆 ベーコン たまご	米 バター 油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 砂糖	にんじん 玉葱 しめじ ホールコーン グリンピース セロリー キャベツ しょうが	805	25.4
18	水	ごはん さんまの塩焼き おかか和え お麩とわかめのみそ汁	牛乳 さんま わかめ みそ かつお節	米 小町麩	大根 レモン キャベツ にんじん もやし 小松菜 長ねぎ	724	29.9
19	木	ココアトースト ドレみそ♪サラダ ポークビーンズ	牛乳 みそ 豚肉 大豆	食パン グラニュー糖 バター じゃがいも 三温糖 油	キャベツ にんじん にんにく 玉葱 エリンギ トマト缶 しょうが	710	26.0
23	月	ごはん 鶏肉の薬味焼き 茎わかめのきんぴら しめじと豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 みそ 豚小間肉 茎わかめ わかめ 豆腐 かつお節	米 砂糖 つきこん 油 三温糖 ごま油	にんにく にんじん れんこん しめじ	751	31.6
24	火	カレーうどん レモン和え アップルパイ	牛乳 豚小間肉 油揚げ かつお節 昆布	うどん でんぷん 砂糖 グラニュー糖 バター パイシート	玉葱 にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ホールコーン レモン 紅玉	752	28.2
25	水	ポークストロガノフ ごぼうチップサラダ くだもの	牛乳 豚肉 生クリーム	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく セロリー 玉葱 マッシュルーム トマト缶 しょうが ごぼう 大根 キャベツ にんじん きゅう り レモン なし	807	24.1
26	木	ごはん ぎせい豆腐うすくずあん キャベツのちりめん和え じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 たまご ちりめんじゃこ わかめ みそ かつお節	米 油 三温糖 砂糖 でんぷん ごま油 じゃがいも	にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱 しめじ	751	33.7
27	金	《十三夜メニュー》 くりごはん ししゃもの青のり揚げ 白玉だんごのきのこ汁	牛乳 昆布 ししゃも 青のり 豆腐 鶏肉 かつお節	米 もち米 むき栗 黒いりごま 小麦粉 油	にんじん 玉葱 えのきたけ しめじ 小松菜	744	29.8
30	月	五目チャーハン 中華スープ 杏仁豆腐	牛乳 豚小間肉 むきえび たまご 鶏肉 寒天 生クリーム	米 油 砂糖	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン たけのこ水煮 干し椎茸 長ねぎ しょうが りんご 桃 洋なし みかん缶	761	29.9
31	火	シナモンシュガートースト キャベツとりんごのサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳 ツナ 豚小間肉 生クリーム 粉チーズ	食パン グラニュー糖 バター 砂糖 油 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん りんご ホールコーン レモン かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー しょうが	866	28.1



※材料の購入等の都合により変更する場合があります。

10月の目標

◎給食目標：栄養と運動の関係を理解しよう

◎食育目標：運動と栄養について知ろう