



10月献立表



令和8年9月30日 荒川区立第三中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (金)	★郷土料理・東京都 深川飯 	○	肉豆腐 味噌ドレッシングサラダ	牛乳,あさり,豚肉,木綿豆腐, わかめ	白米,三温糖,サラダ油,系こんにゃく,上白糖	にんじん,しょうが,ごぼう,玉ねぎ, 干し椎茸,グリーンピース,きゅうり, キャベツ,もやし,とうもろこし	735 kcal 31 g 25.9 g 2.6 g
5 (月)	豚肉のしょうが焼き丼 	○	わかめとじゃこのサラダ おさつチップス	牛乳,豚肉,わかめ,ちりめん じゃこ	白米,サラダ油,三温糖,かたくり粉,上白糖,さつまいも,砂糖, 大豆白絞油	しょうが,にんじん,ごぼう,玉ねぎ, ぶなしめじ,もやし,こまつな,とうもろこし	823 kcal 26.5 g 25.7 g 2.2 g
6 (火)	ロコモコ丼 	○	野菜コンソメスープ 果物(梨の予定)	牛乳,豚肉,鶏卵,鶏肉	白米,サラダ油,パン粉,薄力粉, マカロニ・スパゲッティ, じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,トマトピューレー, キャベツ,えのきだけ,なし	772 kcal 30.2 g 23.4 g 2.8 g
7 (水)	トッポギキムチ丼 	○	ごまだれ海藻サラダ ミルクココアプリン	牛乳,豚肉,わかめ,豆乳,生クリーム, アガー	白米,サラダ油,トッポギ,上白糖, かたくり粉,白いりごま,白すりごま,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,長ねぎ, 白菜キムチ,にら,キャベツ,こまつな, だいこん,もやし	770 kcal 25.0 g 23.2 g 2.7 g
8 (木)	ミルクパン 	○	マーマレードチキン フレンチサラダ ミネストローネ 噛むカムDay!	牛乳,鶏肉,ベーコン,ウィンナー, レンズまめ	ミルクパン,サラダ油,上白糖	マーマレード,にんにく,キャベツ, きゅうり,赤ピーマン,とうもろこし, 玉ねぎ,にんじん,セロリ,トマト缶詰	811 kcal 35.4 g 36.4 g 3.5 g
9 (金)	ご飯 	○	さわらのみそ焼き 小松菜と厚揚げゴマ炒め かきたま汁	牛乳,さわら,生揚げ,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,上白糖,サラダ油,三温糖,白いりごま,かたくり粉	こまつな,もやし,長ねぎ,えのきだけ	747 kcal 37.1 g 24.9 g 2.8 g
13 (火)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	豚汁 果物(柿の予定)	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,豚肉,絹ごし豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,こんにゃく	しょうが,にんじん,だけのこ,干し椎茸, グリーンピース,だいこん,長ねぎ,柿	748 kcal 31.4 g 24.6 g 2.5 g
14 (水)	ご飯 	○	白身魚の紅葉焼き 和風コーンサラダ 芋煮	牛乳,たら,豚肉	白米,マヨネーズ(卵不使用),上白糖, さといも,板こんにゃく,三温糖	にんじん,キャベツ,もやし,きゅうり, とうもろこし,こまつな,だいこん, 玉ねぎ,長ねぎ	819 kcal 31.5 g 35.3 g 2.5 g
15 (木)	ご飯 	○	のりの佃煮 肉じゃがのカレー煮 白菜サラダ	牛乳,刻みのり,豚肉,生揚げ, 糸削り節	白米,上白糖,じゃがいも,しろたき, サラダ油,三温糖,マヨネーズ(卵不使用)	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,チンゲン菜, 白菜,もやし,こまつな	734 kcal 26.5 g 22.2 g 2.8 g
16 (金)	ご飯 	○	卵の花入り卵焼き 揚げ入りおひたし 沢煮樹	牛乳,鶏卵,鶏肉,おから,油揚げ, 豚肉	白米,サラダ油,上白糖	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸,こまつな, 白菜,もやし,だいこん,だけのこ, えのきだけ,ごぼう,長ねぎ	741 kcal 31.4 g 28.1 g 2.5 g
19 (月)	ご飯 	○	さんまの塩焼きおろしソース ジャガイモきんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳,さんま,木綿豆腐,油揚げ, わかめ	白米,上白糖,じゃがいも,しろたき, サラダ油,白いりごま	だいこん,にんじん,えのきだけ,長ねぎ	790 kcal 31.7 g 30.8 g 2.5 g
20 (火)	しょうゆラーメン 	○	スパイシービーンズポテト 果物(早生みかんの予定)	牛乳,豚肉,大豆	蒸し中華めん,サラダ油,三温糖, じゃがいも,かたくり粉,大豆白絞油	だけのこ,長ねぎ,キャベツ,とうもろこし, ほうれんそう,みかん	744 kcal 30.1 g 28.7 g 3.1 g
21 (水)	★世界の料理・ドイツ カレーヴルストサンド 	○	コロコロサラダ アイントopf	牛乳,ウィンナー,ベーコン,豚肉, レンズまめ	胚芽パン,サラダ油,じゃがいも, はちみつ	にんにく,にんじん,きゅうり,とうもろこし, セロリ,玉ねぎ,キャベツ	748 kcal 29.8 g 35.2 g 4.1 g
22 (木)	ご飯 	○	ししゃもの磯部揚げ チャブチェ 田舎汁	牛乳,ししゃも,あおのり,豚肉, 生揚げ	白米,大豆白絞油,三温糖,緑豆春雨, サラダ油,白いりごま,こま油, 板こんにゃく,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, こまつな,ごぼう,だいこん,えのき だけ,長ねぎ	731 kcal 27.4 g 24.3 g 2.2 g
23 (金)	★行事食・十三夜 栗の吹き寄せごはん 	○	団子汁 お豆のケーキ	牛乳,鶏肉,油揚げ,白豆パースト, 生クリーム,鶏卵	白米,もち米,サラダ油,むき栗,三温糖, トック,上白糖,バター,黒いりごま	ぶなしめじ,にんじん,だいこん,こまつな, 長ねぎ	821 kcal 28 g 23.4 g 2.0 g
24 (土)	★陣汐祭 米粉のカレーライス 	○	グレープゼリー ♪♪♪	牛乳,鶏肉,粉寒天	白米,サラダ油,じゃがいも,はちみつ, 上白糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, トマトピューレー,チャツネ,ぶどう ジュース,アロエ缶	728 kcal 22 g 18.0 g 2.0 g
27 (火)	セルフフィッシュサンド (柏パン・フィッシュフライ) 	○	コールスローサラダ チキンポトフ	牛乳,ホキ,鶏肉,レンズまめ	ミルクパン,薄力粉,パン粉,大豆白絞油, 上白糖,サラダ油, じゃがいも	キャベツ,にんじん,とうもろこし, にんにく,玉ねぎ,こまつな	761 kcal 36.9 g 30.1 g 3.2 g
28 (水)	★郷土料理・最優秀 ねぎ塩とり丼 	○	切干大根のハリハリ和え 出雲ぜんざい 噛むカムDay!	牛乳,鶏肉,ロースハム,あずき 豆腐,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉, ごま油,白玉粉,上新粉	玉ねぎ,白菜,にんにく,長ねぎ, レモン,切り干しだいこん,にんじん, きゅうり	830 kcal 30 g 23.8 g 2.5 g
29 (木)	キムチチャーハン 	○	いかと大豆の炒り煮 ニラ玉スープ	牛乳,豚肉,大豆,いか,絹ごし豆腐,鶏卵	白米,米粉麦,サラダ油,ごま油, かたくり粉,上白糖,大豆白絞油	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ, 青ピーマン,白菜キムチ,にら,えのき だけ,玉ねぎ	745 kcal 31.6 g 28.8 g 3.6 g
30 (金)	チリビーンズドック 	○	粒マスタードドレッシングサラダ かぼちゃとサツマイモのポタージュ	牛乳,レンズまめ,豚肉,チーズ, 生クリーム,スキムミルク	無塩コッペパン,サラダ油,上白糖, 薄力粉,はちみつ,さつまいもペースト, バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,青ピーマン, キャベツ,きゅうり,とうもろこし, かぼちゃペースト,パセリ	775 kcal 31.6 g 33.8 g 2.3 g

ご毎日
ご覧の
いただきます
の食Q
のため
に、
順次
掲載
予定
です。
(順次
掲載
予定
です)
ご毎日
ご覧の
いただきます
の食Q
のため
に、
順次
掲載
予定
です。
(順次
掲載
予定
です)



*食材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。

