

10月献立表

令和8年（21回）

砧の学び舎 世田谷区立砧中学校

日	献立名	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	1人1食 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	ご飯（有機米）	○	さば	米（有機米）		792 kcal
	さばのみそ煮		塩昆布	さとう	しょうが	32.6 g
	野菜と昆布のひとしお水蒸し		鶏肉、油揚げ		キャベツ、きゅうり、にんじん	31.6 g
2 金	五目あんかけそば	○	豚肉、レンズまめ、うすら卵、いか	むし中華めん、油、さとう、ごま油、でん粉	だいにん、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、白菜、もやし、こまつな	811 kcal
	キャンディポテト			さつまいも、油、三温糖、バター		30.2 g
	梨（1/8）				梨	22.0 g
5 月	ピピンパ	○	豚肉	米、油、さとう、ごま油、ごま、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、こんにゃく、もやし、こまつな	2.9 g
	ごまじゃこサラダ		じゃこ	ごま、さとう、油、ごま油	にんじん、キャベツ、きゅうり	730 kcal
	中華風卵スープ		鶏肉、わかめ、木綿豆腐、鶏卵	油、でん粉、ごま油	にんじん、にんにく、ねぎ	30.6 g
6 火	チキンライス	○	鶏肉	米、油	にんじん、たまねぎ	25.6 g
	チーズオムレツ		ベーコン、牛乳、鶏卵、ダイスチーズ	バター、油	たまねぎ	3.3 g
	白いんげん豆の田舎風スープ		鶏肉、白いんげん豆、レンズまめ	油、じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが、キャベツ、さやいんげん	774 kcal
7 水	セルフフィッシュサンド	○	ホキ	ミルクパウ、小麦粉、パン粉、油、さとう	にんにく	32.9 g
	ポークシチュー		豚肉、ひよこまめ、レンズまめ	油、さとう、じゃがいも、小麦粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ダイストマト（缶）、マッシュルーム缶	28.0 g
	ぶどう（3粒）				ぶどう	3.3 g
8 木	ご飯	○	ハム	米		795 kcal
	キャベツの中華サラダ		豚肉、レンズまめ、木綿豆腐、いか、うすら卵	油、ごま油、さとう、ごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	34.2 g
	豆腐のピリ辛あんかけ			油、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、チンゲン菜、万能ねぎ	29.0 g
9 金	ツナと大根おろしのスパゲッティ	○	ツナ	スパゲッティ、油、さとう、でん粉	たまねぎ、しめじ、だいこん、こまつな	3.5 g
	サウピカンサラダ		チーズ、牛乳	じゃがいも、油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	740 kcal
	ブルーベリーチーズマフィン			バター、さとう、小麦粉、粉糖	ブルーベリー	33.9 g
13 火	セサミビスキュパン	○	鶏卵	丸パン、さとう、バター、ごま、小麦粉		25.4 g
	キャベツとコーンのサラダ			油、さとう	にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	2.2 g
	秋野菜の豆乳シチュー		鶏肉、レンズまめ、牛乳、豆乳、生クリーム	油、じゃがいも、バター、米粉	にんにく、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しめじ、こまつな	812 kcal
14 水	炊き込みおこわ	○	鶏肉、油揚げ	米、もち米、油	だけのこ、にんじん、ねぎ	27.5 g
	ししゃもの南蛮漬		ししゃも	米粉、でん粉、油、さとう	ねぎ	31.7 g
	鶏ごぼう汁		鶏肉、油揚げ、木綿豆腐	油	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	2.1 g
15 木	レンズ豆のドライカレー	○	豚肉、レンズまめ	水稲穀粒（七分つき米）、油	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、ピーマン	744 kcal
	マセドアンサラダ		寒天、ゼラチン、牛乳、生クリーム	じゃがいも、油、さとう	にんじん、きゅうり	25.9 g
	カフェオレゼリー			さとう	みかん缶、パン缶、黄桃缶	32.0 g
16 金	ソースカツ丼	○	豚肉	米、小麦粉、パン粉、油	キャベツ	2.6 g
	野菜のごま和え			さとう、ごま	もやし、こまつな、にんじん	738 kcal
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ、わかめ	油、じゃがいも	にんじん、えのきだけ、ねぎ	35.1 g
19 月	ご飯	○		米		24.9 g
	鮭の塩焼き		塩ざけ		みかん	3.0 g
	じゃが芋の金平炒め		豚肉	さとう、油、じゃがいも、ごま	だけのこ、にんじん、ねぎ	785 kcal
20 火	かき玉汁	○	鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、わかめ	油、でん粉	にんじん、たまねぎ、こまつな	27.4 g
	チリビーンズドッグ		豚肉、大豆、チーズ	コッペパン、油	にんにく、たまねぎ、にんじん	24.1 g
	ポトフ		鶏肉	じゃがいも	にんじん、たまねぎ、セロリー、キャベツ、マッシュルーム缶、こまつな	1.8 g
21 水	フルーツヨーグルト	○	ヨーグルト	さとう		781 kcal
	さつまいもご飯			米、もち米、さつまいも、ごま	キャベツ	36.8 g
	生揚げと野菜のそぼろあんかけ		生揚げ、鶏肉、レンズまめ、うすら卵	さとう、油、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、干しいたけ、万能ねぎ	21.8 g
22 木	野菜のごま酢あえ	○		ごま、さとう、ごま油	もやし、こまつな、にんじん	3.3 g
	カレーうどん		鶏肉、油揚げ	冷凍うどん、油、さとう、でん粉	しょうが、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、こまつな	742 kcal
	和風サラダ		わかめ	油、さとう	にんじん、きゅうり、もやし、たまねぎ	29.5 g
23 金	黒砂糖入り蒸しパン	○	鶏卵、牛乳	小麦粉、油、さとう、黒砂糖		22.0 g
	ご飯			米		2.4 g
	和風ハンバーグおろしソース		木綿豆腐、牛肉、鶏卵	パン粉、さとう、でん粉	ねぎ、にんじん、干しいたけ、だいこん、たまねぎ	762 kcal
24 土	小松菜のお浸し	○	油揚げ	さとう、ごま	こまつな、もやし、にんじん、えのきだけ	34.7 g
	みそ汁		木綿豆腐、わかめ	油	にんじん、たまねぎ、ねぎ	26.6 g
	ハヤシライス		牛肉、レンズまめ	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、米粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、トマトジュース	2.7 g
27 火	オニオンドレッシングサラダ	○		油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ	753 kcal
	みかん				みかん	21.5 g
	さんまごはん		さんま	米、油、でん粉、さとう		23.2 g
28 水	焙煎ごまサラダ	○	わかめ	ごま、ごま油、油、さとう	しょうが、こねぎ	2.5 g
	臭汗		鶏肉、レンズまめ、油揚げ、大豆、豆乳	油、じゃがいも	にんじん、だいこん、ねぎ	746 kcal
					きゅうり、にんじん	28.3 g
29 木	ご飯	○		米		28.2 g
	牛すき焼き煮		牛肉、木綿豆腐、うすら卵	さとう、油	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、白菜、しらたき、ねぎ	2.4 g
	野菜の辛子醤油和え			さとう、ごま	もやし、こまつな、にんじん	770 kcal
30 金	ぶどうゼリー	○	寒天	さとう	ぶどうジュース	23.4 g
	ホイコーロー丼		豚肉	水稲穀粒（七分つき米）、油、さとう、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、干しいたけ、ピーマン	2.3 g
	春雨スープ		鶏肉	春雨、ごま油	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな	867 kcal
30 土	さつまいものごま団子	○	白いんげん豆	さつまいも、白玉粉、さとう、ごま油		29.7 g
	ココアパン					28.7 g
	パンピングラタン		鶏肉、牛乳、レンズまめ、生クリーム、チーズ	油、バター、小麦粉、マカロニ、パン粉		2.8 g
30 日	世田谷トマトのミネストローネ	○	ベーコン	油、さとう	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶、かぼちゃ、パセリ	786 kcal
					にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、トマト（水煮）	31.5 g
						33.2 g
						3.5 g

© 学校行事、天候等の都合により、献立、食材、給食回数を変更する場合があります。