

10月献立表



令和8年度

多摩川の学び舎 世田谷区立瀬田中学校

日付	曜日	牛乳	献立名	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 たんぱく質 脂質
1	木	○	ごはん 家常豆腐 野菜の中華風味 くだもの	豚肉 豆腐	牛乳	米 さとう でん粉	油 ごま油 ごま	にんじん にら	にんにく,しょうが,ねぎ たけのこ(水煮),もやし (干)しいたけ,みかん	785 kcal 35.4 g 25.4 g
2	金	○	ツナチーズトースト 白菜と肉団子のスープ 秋野菜チップス くだもの	ツナ(レトルト) 鶏肉 うすら卵(水煮)	シュレッドチーズ 牛乳	食パン でん粉 春雨 さつまいも	ごま油 油	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ,たけのこ(水煮) えのきだけ,にんにく,ねぎ しょうが,白菜,ぶどう もやし,ごぼう,れんこん	799 kcal 37.0 g 35.0 g
5	月	○	キムチチャーハン 切干大根の卵焼き トック入り韓国風スープ	豚肉 鶏卵	牛乳 わかめ	米 米粒麦 トック	油 ごま油	にんじん にら こまつな	にんにく,しょうが,キムチ たまねぎ,えのきだけ 切干しいたけ,こん 干)しいたけ,ねぎ	796 kcal 33.1 g 26.8 g
6	火	○	ごはん 鯖のごまだれかけ おひたし ひっつみ汁	さば 鶏肉 油揚げ	牛乳	米 三温糖 さとう 小麦粉	ごま	にんじん こまつな	もやし,ごぼう 白菜,しめじ ねぎ	775 kcal 36.2 g 25.2 g
7	水	○	ショートニングパン ハンバーグ ★サウピカンサラダ 卵スープ	豚肉,大豆 豆腐,鶏肉 鶏卵	牛乳	ショートニングパン パン粉,じゃがいも さとう,でん粉	油	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ 白菜	795 kcal 36.8 g 39.3 g
8	木	○	豆入りカレーライス シャキシャキ野菜 くだもの	豚肉 大豆	粉チーズ 牛乳	米,米粒麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	にんじん	にんにく,しょうが,りんご たまねぎ,セロリー だいこん,れんこん きゅうり,しょうが,なし	797 kcal 24.6 g 21.1 g
物語給食			★みそラーメン 小魚唐揚げ ◎ヨーグルトボムボム	豚肉 鶏卵	牛乳 スプラット プレーンヨーグルト	蒸し中華めん でん粉,さとう 小麦粉	油 ごま油 バター ごま	にんじん	にんにく しょうが 白菜,ねぎ もやし,りんご	810 kcal 31.5 g 33.3 g
12	月		スポーツの日							
13	火	○	ピザトースト ポトフ フルーツ白玉	ツナ(レトルト) 豚肉 ウィンナー	シュレッドチーズ 牛乳	食パン じゃがいも さとう,白玉もち	油	ピーマン にんじん パセリ	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ,セロリー りんご(缶),黄桃(缶) パインアップル(缶)	830 kcal 32.4 g 27.8 g g
物語給食			◎きのこごはん ◎鮭のホイル焼き キャベツのゆかりかけ ◎じゃがいもとたまねぎのみそ汁	油揚げ 鶏肉 鮭 豆腐	牛乳 シュレッドチーズ わかめ	米,米粒麦 さとう,三温糖 じゃがいも	油	にんじん さやいんげん ピーマン	ごぼう,しめじ えのきだけ,たまねぎ キャベツ,ねぎ	758 kcal 44.9 g 23.7 g
物語給食			ジェノベーゼスパゲッティ ◎キキのスープ くだもの	豚肉 鶏肉 豆腐	粉チーズ 牛乳	スパゲッティ パン粉	ごま オリーブ油 油	バジル,にんじん ホールトマト(缶) かぶ(葉)	にんにく,たまねぎ セロリー,かぶ,ぶどう	808 kcal 29.9 g 43.1 g
16	金	○	ごはん 五目うま煮 青菜のじゃこあえ ★プリン	豚肉 生揚げ 糸けずり 鶏卵	牛乳,じゃこ 刻みのり 生クリーム	米,じゃがいも さとう グラニュー糖	油 ごま油	にんじん こまつな	にんにく,しょうが,ごぼう こんにゃく,たまねぎ もやし,ホールコーン(缶)	876 kcal 31.5 g 28.4 g
19	月	○	ごはん あじのメンチカツ 茎わかめのきんぴら かぼちゃのみそ汁	あじのすり身 小豆乳 豚肉	牛乳 くきわかめ わかめ	米,パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま油	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく,しょうが,ごぼう たまねぎ,こんにゃく しめじ	817 kcal 37.8 g 23.7 g
20	火	○	豚丼 芋煮汁 和風サラダ くだもの	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	米,米粒麦 さとう さといも	油 ごま油	にんじん こまつな	こんにゃく,たまねぎ,ねぎ こんにゃく,ごぼう,しめじ だいこん,白菜,もやし キャベツ,みかん	796 kcal 32.1 g 22.2 g
物語給食			◎カレーうどん 豆のナゲット 蒸しまんじゅう	豚肉,油揚げ かまぼこ ひよこまめ,豆腐	牛乳 粉チーズ	でん粉,冷凍うどん 小麦粉,さつまいも さとう,上新粉	油	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ りんご	783 kcal 32.6 g 22.9 g
物語給食			ごはん 揚げ豆腐 ◎ごまあえ ◎豚汁	鶏肉,豆腐 鶏卵,豚肉 油揚げ	牛乳	米,三温糖 さとう じゃがいも	油 ごま	にんじん こまつな	(干)しいたけ,ねぎ,もやし しょうが,ごぼう,だいこん こんにゃく	797 kcal 38.9 g 26.3 g
十三夜献立			吹き寄せご飯 魚の南蛮焼き 野菜の乾物あえ ずまし汁	鶏肉,油揚げ,ぶり 糸けずり,豆腐 うすら卵(水煮)	牛乳 じゃこ 刻みのり わかめ	米 米粒麦 さとう 三温糖	むき栗 油 ごま油 ごま	にんじん こまつな	(干)しいたけ しめじ ねぎ,もやし	773 kcal 43.3 g 31.6 g g
26	月		振替休日							
物語給食			カレーピラフ ◎ミネストローネ ◎小松菜のキッシュ	ツナ(レトルト) 豚肉 ハム 鶏卵	牛乳 シュレッドチーズ	米,米粒麦 スパゲッティ じゃがいも	油	にんじん, ピーマン パセリ),かぶ(葉) ホールトマト(缶) こまつな	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) セロリー,かぶ	803 kcal 33.7 g 33.0 g
28	水	○	ごはん かつおでんぶ 肉じゃがうま煮 沢煮椀	粉かつお 豚肉 凍り豆腐	牛乳 わかめ	米 さとう じゃがいも でん粉	ごま 油	にんじん こまつな	たまねぎ,こんにゃく (冷)グリーンピース, ねぎ えのきだけ,だいこん もやし	780 kcal 36.0 g 18.9 g
29	木	○	秋刀魚のひつまぶし もやしとちくわの酢の物 みそ汁 くだもの	さんま ちくわ 豆腐	牛乳 じゃこ わかめ	米,米粒麦 でん粉,三温糖 さとう,じゃがいも	油	にんじん こまつな	しょうが,もやし きゅうり ,だいこん ねぎ,かき	821 kcal 33.6 g 29.2 g
物語給食			ココアパン ◎シェパーズパイ ◎にんじンドレッシングサラダ かぼちゃゼリー	豚肉 大豆	牛乳 生クリーム シュレッドチーズ アガー	ココアパン じゃがいも 小麦粉,さとう	バター 油 オリーブ油	にんじん パセリ かぼちゃ	にんにく,たまねぎ マッシュルーム(缶) キャベツ ホールコーン(缶)	885 kcal 30.0 g 43.3 g

＊物語給食＊
10月27日から11月9日までの2週間は読書週間です。給食ではいろいろな本に出てきた献立を実施します。献立表の献立名欄に◎印がついている献立が、その献立です。どんな場面が出てきたのか興味がある人は実際に本を読んでみてください。
＊リクエスト給食＊
先月に引き続きリクエスト給食を実施しています。★印がついている献立が、その献立です。
◎太字斜め下線記載の食材は世田谷野菜です。
学校行事、材料の都合により献立の変更をすることがありますので、ご了承ください。