



10月予定献立表



令和6年度

墨田区立吾橋第二中学校

日	献立名			主な使用食材						エネルギー
	主食	主菜	副菜・汁物・果物・デザート	体の組織をつくる		体の熱や力になる		体の調子を整える		たんぱく質
				魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・砂糖	油脂・種実	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	脂質
1火	都民の日・東京献立 明日葉の親子丼	伊豆諸島産系寒天と小松菜のおかか和え	東京抹茶フリン	鶏肉、たまご、糸餅、調整豆乳	牛乳、耐熱系寒天、アガー、生クリーム、スキムミルク、加糖練乳	米、米粉、三温糖、でんぷん、上白糖		あしたば、ごまつな、にんじん	たまねぎ、もやし	812 Kcal 33.6g 24.7g 2.3g
2水	あさりのピリ辛チャーハン	春雨のわかめのスープ	フルーツヨーグルト	あさり、豚ひき肉、たまご、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、生わかめ、ヨーグルト、スキムミルク	米、米粉、緑豆はるさめ	ごま油、白ごま、油	にら、にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、はくさい、ゆず、もやし、みかん缶、黄桃缶、パイナップル缶	753 Kcal 31.8g 21.7g 3.2g
3木	照り焼きチキンサンド	ミネストローネ	旬の果物 柿	鶏肉もも、ベーコン、豚肉、レンスまめ	牛乳、粉チーズ	無塩パン、でんぷん、はちみつ、三温糖、上白糖、小麦粉、シェルフマロニ	マヨネーズ、油	にんじん、トマト、ホールトマト	にんにく、キャベツ、たまねぎ、セロリ、甘がき	890 Kcal 37.3g 36.5g 2.3g
4金	ご飯	さばのねぎソースかけ	炒り豆腐	さば、木綿豆腐、鶏肉、たまご、豚肉、油揚げ	牛乳	米、上白糖、糸こんにゃく、つきこんにゃく、でんぷん	ごま油	にんじん、ごねぎ、ごまつな	ねぎ、にんにく、しょうが、ただけのこ、だいこん	771 Kcal 38.5g 30.3g 2.6g
7月	世界の料理：アメリカ チリコンカンライス	オニオンドレッシングサラダ	旬の果物 菊花みかん	豚ひき肉、豚レバー、チーフ、キドニービーンズ	牛乳	米、米粉、小麦粉、じゃがいも、上白糖	オリーブ油、油、バター	トマト、ホールトマト、赤ピーマン、さやいんげん、にんじん	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん	794 Kcal 28.0g 21.1g 2.7g
8(火)は墨田区連合陸上大会のため、給食なし										
9水	ごま風味のつけうどん	季節の料理 大学芋		豚肉、赤みそ、白みそ	牛乳	上白糖、冷凍細うどん、さつまいも、水あめ	油、ねりごま、白ごま、ごま油、黒ごま	にんじん、ごまつな	しょうが、たまねぎ、ただけのこ、干しいたけ、はくさい、ねぎ	751 Kcal 25.0g 24.7g 2.9g
10木	行事：目の愛護デー ガーリックトースト	レバーポテト	ビタミンA かぼちゃのシチュー	豚レバー、ベーコン、鶏肉、白いんげん、豆乳	牛乳、スキムミルク、生クリーム、粉寒天、無糖練乳	無塩パン、じゃがいも、でんぷん、米粉、上白糖、小麦粉、ブルーベリージャム	バター、白ごま、油	パセリ、にんじん、かぼちゃ、フロコリー	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、ブルーベリー	801 Kcal 34.5g 33.0g 1.7g
11金	旬の魚 麦ご飯	かつおのごま味噌がらめ	郷土料理 山形県 いも煮	かつお、赤みそ、たまご、豚肉、豚ばら	牛乳	米、米粉、さつまいも、でんぷん、米粉、上白糖、さといも、こんにゃく	白ごま、油	ほうれんそう、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、みいたけ、ねぎ	811 Kcal 40.1g 22.2g 2.6g
15火	行事：十三夜(お月見) 吹き寄せご飯	小魚の甘辛揚げ	お月見団子汁	えび、鶏肉、油揚げ	牛乳、さびなご、粉寒天	米、米粉、さつまいも、でんぷん、米粉、上白糖、さといも、白玉	油	にんじん、ごまつな	しめじ、グリーンピース、しょうが、ただけのこ、ぶどうジュース、黄桃缶	756 Kcal 27.6g 20.0g 2.9g
16水	ナポリタン	じゃがいものハニーサラダ	季節の料理 アップルパイ	ベーコン	牛乳、粉チーズ	スバゲティ、上白糖、じゃがいも、はちみつ、パイシート	油	ピーマン、にんじん、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、りんご缶	780 Kcal 23.0g 32.3g 2.6g
17木	セルフフィッシュバーガー	スコッチフロス	世界の料理：イギリス	メルルーサ、たまご、ベーコン、鶏肉、ひよこ豆	牛乳	無塩パン、小麦粉、パン粉、じゃがいも、卵	油	にんじん、パセリ	キャベツ、セロリ、にんにく、たまねぎ、かぶ	722 Kcal 35.6g 26.6g 2.4g
18金	五目ご飯	揚げ高野のあんかけ	小松菜とえのきの味噌汁	鶏肉、油揚げ、凍り豆腐、豚肉、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	牛乳	米、米粉、上白糖、しょうが、でんぷん	油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	ただけのこ、干しいたけ、たまねぎ、ねぎ、しょうが、えのきたけ	750 Kcal 30.6g 28.2g 2.9g
21月	黒砂糖パン	イカの洋風照り焼きソース	バジルドレッシングサラダ	いか、ベーコン、豚肉、あさり、レンスまめ	牛乳、スキムミルク、生クリーム	黒砂糖パン、でんぷん、はちみつ、三温糖、じゃがいも、上白糖、米粉	油、オリーブ油	にんじん、ごまつな	にんにく、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	791 Kcal 40.2g 29.5g 3.3g
22火	とほろと卵の混ぜご飯	ひじきのツナサラダ	呉汁	豚ひき肉、凍り豆腐、たまご、ツナ、油揚げ、大豆、赤みそ、白みそ	牛乳、芽ひしき	米、米粉、三温糖、上白糖	油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、しもん、だいこん、ねぎ	754 Kcal 34.8g 29.3g 3.0g
23水	ご飯	魚の一味焼き	磯香和え	生鮭、鶏肉、木綿豆腐、たまご	牛乳、さびなご	米、上白糖、でんぷん	ごま油	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、もやし、干しいたけ、しめじ、えのきたけ	722 Kcal 36.2g 24.3g 2.8g
24木	麦ご飯	切干大根の卵焼き	ごま和え	豚ひき肉、たまご、木綿豆腐、油揚げ、白みそ	牛乳、生わかめ	米、米粉、上白糖	油、白ごま、ゴマペースト	にんじん、ごまつな	たまねぎ、切干しだいこん、干しいたけ、キャベツ、もやし、ねぎ	753 Kcal 32.2g 26.9g 2.2g
25金	ソース焼きそば	じゃがいものホイル焼き	ニューナイドウフ	豚肉、ベーコン	牛乳、あおのり、粉寒天、スキムミルク	むし中華めん、じゃがいも、上白糖	油、バター	にんじん、ピーマン、パセリ	にんにく、しょうが、たまねぎ、もやし、キャベツ、パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	741 Kcal 27.8g 24.2g 3.2g
26土	文化祭 米粉のえびドリア	海藻サラダ	旬の果物 みかん	鶏肉、えび	牛乳、スキムミルク、生クリーム、ピザチーズ、生わかめ、耐熱系寒天	米、米粉、三温糖	油、バター、白ごま、ごま油	にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、みかん	797 Kcal 33.8g 24.4g 3.1g
29火	旬の食材 栗ご飯	焼きししゃも	郷土料理 福岡県 がめ煮	鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、大豆、豆乳、赤みそ、白みそ	牛乳、ししゃも、粉寒天、干し	米、もち米、こんにゃく、上白糖、さといも	むせくり、油	にんじん、さやいんげん、ごまつな	洗いごぼう、干しいたけ、れんこん、ただけのこ、だいこん、えのきたけ、ねぎ	734 Kcal 30.9g 21.4g 2.8g
30水	世界の料理：フィリピン シナック	ギニン	青菜と卵のスープ	鶏ひき肉、大豆、たまご	牛乳	米、米粉、じゃがいも、でんぷん	油	パセリ、赤ピーマン、トマト、ごまつな	にんにく、たまねぎ、干しぶどう、りんご	712 Kcal 25.9g 20.0g 2.7g
31木	シーフードスパゲティ	にんじんドレッシングサラダ	行事：ハロウィン パンプキンマフィン	鶏肉、えび、いか、ペビー、厚たて、あさり、たまご	牛乳、スキムミルク	スバゲティ、小麦粉、はちみつ、上白糖	油、バター、アーモンド	にんじん、ホールトマト、ピーマン、ごまつな、かぼちゃ	セロリ、にんにく、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、干しぶどう	822 Kcal 35g 26.2g 3.1g

*献立は都合により変更する場合があります。