



令和6年10月 予定献立表



墨田区立整川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1食分 高野豆腐 相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	高野豆腐のそぼろ丼 すまし汁 野菜のポン酢和え	○	鶏ひき肉,高野豆腐		人参,こねぎ	しょうが,干椎茸	米,もち麦,上白糖	油	742 kcal
			豆腐 油揚げ		三つ葉 人参,小松菜	もやし,すだち	麩 上白糖		23.3 g 437 mg 3.1 g
2 水	ごはん さばのみぞれ煮 五目豆 沢煮椀	○	さば			しょうが,大根	米		792 kcal
			大豆 鶏肉,油揚げ	昆布	人参,さやいんげん 人参,小松菜	干椎茸,ごぼう 大根,ねぎ	上白糖 こんにやく,上白糖 つきこんにやく,でんぶん		27.5 g 355 mg 2.5 g
3 木	チャーハン 中華五目スープ バリバリサラダ 	○	豚肉,鶏卵		人参,チンゲンサイ	ねぎ しょうが,玉ねぎ,筍,干椎茸	米,もち麦	ラード,ごま油	702 kcal
			鶏肉,豆腐		小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,にんにく	上白糖 ワタタンの皮,上白糖	ごま油,白ごま あけ油,ごま油	24.2 g 35.1 mg 2.9 g
4 金	キーマカレー アーモンドサラダ りんご 	○	豚ひき肉	粉チーズ	人参,ピーマン,トマト缶 パプリカ	にんにく,セロリ,しょうが,玉ねぎ キャベツ,玉ねぎ,きゅうり りんご	小麦粉,米,もち麦 上白糖	油,バター アーモンド,オリーブ油	799 kcal
									26.6 g 341 mg 2.2 g
7 月	チキンカツ丼 豚汁 <small>がんばれ達陸!</small> シャインマスカット	○	鶏肉,鶏卵			キャベツ	米,もち麦,小麦粉,パン粉,上白糖	あけ油	817 kcal
			豚肉,豆腐,みそ		人参	ごぼう,大根,しめじ,ねぎ シャインマスカット	こんにやく,じゃが芋		26.5 g 305 mg 2.4 g
9 水	黒砂糖パン ボークビーンズ チーズサラダ	○	豚肉,大豆		人参,トマト缶,パセリ 人参	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム キャベツ,きゅうり	黒砂糖パン じゃが芋,上白糖,小麦粉 上白糖	油,バター オリーブ油	698 kcal
				ダイスチーズ					27.2 g 433 mg 3.0 g
10 木	ごはん 魚の利休焼き じゃが芋のきんぴら みそ汁	○	鮭			しょうが	米		774 kcal
			豚肉 油揚げ,みそ		人参,さやいんげん 小松菜	白菜	じゃが芋,つきこんにやく,上白糖	白ごま,黒ごま ごま油,白ごま	26.5 g 419 mg 2.8 g
1 金	ほくしチャーシューつけ麺 大学芋 	○	豚肉,粉かつお	煮干し,焼きのり	わけぎ	ねぎ,しょうが,にんにく,干椎茸,もやし	中華麺,水あめ	サラダ油,ラード	807 kcal
							さつま芋,水あめ,上白糖	あけ油,黒ごま	22.2 g 324 mg 3.3 g
1 5 火	鶏あんかけ丼 けんちん汁 白玉おしるこ 	○	鶏肉		みつば	玉ねぎ,ねぎ	米,もち麦,上白糖,でんぶん	サラダ油	825 kcal
			豆腐 小豆		人参,小松菜	ごぼう,大根,椎茸,ねぎ	こんにやく 白玉	ごま油	17.9 g 348 mg 2.4 g
1 6 水	マーガリンパン 白身魚のフライ キャベツソテー コーンポタージュ	○	もうかざめ,鶏卵				マーガリンパン 小麦粉,パン粉	あけ油 サラダ油	788 kcal
				牛乳,脱脂粉乳	パセリ	セロリ,玉ねぎ,コーン缶	じゃが芋	油,バター	36.1 g 426 mg 4.1 g
1 7 木	ごはん あさり昆布 しらす入り卵焼き おひたし みそ汁	○	あさり	昆布		しょうが	米,上白糖,水あめ		743 kcal
			鶏卵 油揚げ	しらす	こねぎ 人参,小松菜	ねぎ もやし,すだち	油 上白糖		24.0 g 443 mg 3.3 g
1 8 金	スバゲティミートソース ビーンズサラダ 	○	牛ひき肉,豚ひき肉	粉チーズ	トマト缶,パセリ	にんにく,セロリ,玉ねぎ きゅうり,ホールコーン,レモン	スバゲティ,上白糖	オリーブ油,牛脂	759 kcal
			大豆		人参		でんぶん,さつま芋,上白糖,はちみつ	あけ油	28.0 g 370 mg 1.9 g
2 1 月	回鍋肉丼 春雨サラダ 杏仁フルーツ	○	豚肉,みそ		人参	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ	米,もち麦,上白糖,でんぶん	油,ごま油	801 kcal
				杏仁豆腐	人参	もやし,きゅうり,ねぎ もも缶,みかん缶,パイナップル	緑豆はるさめ,上白糖 上白糖	ごま油,ねりごま	24.1 g 382 mg 2.2 g
2 2 火	えびクリームライス ハムサラダ レバーポテト	○	えび	牛乳,脱脂粉乳,粉チ ーズ	人参,パセリ	玉ねぎ,マッシュルーム	米,もち麦,小麦粉	バター,油	885 kcal
			ハム 豚レバー,豆乳		人参,小松菜	キャベツ しょうが	上白糖 じゃが芋,でんぶん,米粉,上白糖	オリーブ油 あけ油,白ごま	30.0 g 502 mg 3.5 g
2 3 水	わかめごはん ししゃもの磯辺揚げ 干草あえ みそ汁	○	鶏卵	わかめ			米,もち麦	白ごま	787 kcal
			油揚げ	ししゃも,あおり	人参,小松菜	キャベツ,もやし	小麦粉 つきこんにやく,上白糖	あけ油 ごま油	27.1 g 621 mg 2.9 g
2 4 木	ごはん 魚の照り焼き 切り干大根の含め煮 さつま汁	○	さむら			しょうが	米		763 kcal
			油揚げ		人参,さやいんげん	切干し大根,干椎茸	上白糖 こんにやく,さつま芋	ごま油	22.2 g 391 mg 2.6 g
2 5 金	ピザトースト ホワイトシチュー ツナサラダ 	○	ソーセージ	ピザチーズ	ピーマン	玉ねぎ,マッシュルーム	食パン	オリーブ油,油	792 kcal
			鶏肉 ツナ缶	牛乳,脱脂粉乳	人参,プロッコリー 人参	玉ねぎ,マッシュルーム,セロリ キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	じゃが芋,小麦粉 上白糖	バター 油	38.8 g 573 mg 3.0 g
2 8 月	あんかけ焼きそば あさりのカリッとサラダ みかん	○	豚バラ,えび,いか		人参,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,筍,きくらげ, もやし,白菜	中華麺,上白糖,でんぶん	油,ごま油	779 kcal
			あさり		小松菜,人参	大根,しょうが,ねぎ,にんにく みかん	でんぶん,上白糖	あけ油,ごま油	30.5 g 375 mg 3.2 g
2 9 火	ごはん さばの竜田揚げ ボン酢和え みそ汁	○	さば		人参	しょうが,大根	米		758 kcal
			油揚げ	糸寒天	人参,小松菜	白菜,すだち	でんぶん,米粉 上白糖	あけ油	27.1 g 377 mg 2.6 g
3 0 水	親子丼 しらす和え 田舎汁	○	鶏ひき肉,鶏肉,鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米,もち麦,でんぶん	サラダ油	837 kcal
			鶏肉,豆腐,みそ	しらす	しそ,人参,小松菜	キャベツ,もやし	こんにやく,じゃが芋	油	26.8 g 401 mg 3.4 g
3 1 木	えびピラフ ミネストローネ  ポテトサラダ パンプキンマフィン	○	えび		人参	玉ねぎ,エリンギ	米,もち麦	バター,油	838 kcal
			鶏肉		トマト缶,さやいんげん	にんにく,セロリ,玉ねぎ,キャベツ	マカロニ	オリーブ油	23.1 g
			鶏卵	牛乳	人参	ホールコーン,きゅうり	じゃが芋,上白糖	エッグケアマヨ	345 mg
					かぼちゃ	干しぶどう	上白糖,はちみつ,小麦粉	アーモンド,バター	3.5 g

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。