

令和7年度

10月

給食献立表



足立区立第十中学校

日	一口メモ	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・デザート	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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
					1群	2群	5群	6群	3群	4群	
2木	えびや野菜 たっぷりのあんかけです。	あんかけチャーハン 	○	厚揚げサラダ フルーツヨーグルト	たまご、とり肉、えび、生揚げ	牛乳、ヨーグルト	米、でんぶん、砂糖、はちみつ	油、ごま油	にんじん、★こまつな	長ねぎ、しょうが、もやし、玉葱、キャベツ、えのきたけ、はくさい、りんご缶、パイナップル缶、みかん缶	740 kcal 30.2 g 19.9 g 2.4 g
3金	カレー粉とヨーグルト、スパイスと肉を漬け込み焼きます。	チーズパン 	○	タンドリーチキン ツナポテサラダ ABCスープ	とり肉、ツナ、いんげん豆	牛乳、ヨーグルト	チーズパン、じゃがいも、砂糖、マカロニ	油	にんじん、トマト缶、★こまつな	玉葱、にんにく、きゅうり、しょうが	778 kcal 40.2 g 34.0 g 3.4 g
6月	◆十五夜◆ ある野菜で色をつけたお月見団子が出ます。	きつねうどん 	○	パリパリワントンサラダ お月見だんご 十五夜 	油揚げ、とり肉、かまぼこ	牛乳、ちりめんじゃこ	砂糖、無塩うどん、ワントンの皮、上新粉、白玉粉、でんぶん	油、ごま油	にんじん、★こまつな、かぼちゃ	長ねぎ、干し椎茸、キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	709 kcal 28.2 g 20.7 g 3.3 g
7火	そぼろ煮はレバーと生揚げを使い鉄分がたくさんとれます。	ご飯 	○	揚げじゃが芋のそぼろ煮 わかめのポン酢和え ぶどう	ぶた肉、ぶたレバー、大豆、生揚げ、かまぼこ	牛乳、わかめ	米、じゃがいも、こんにゃく、でんぶん、砂糖	油	にんじん、★こまつな	玉葱、干し椎茸、しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、レモン、ぶどう	781 kcal 29.8 g 24.1 g 1.8 g
8水	◆3-3と3-4のリクエスト「フルーツパンチ」です。	ごぼうのキーマカレー 	○	ツナとひじきのサラダ ◆フルーツパンチ リクエスト給食	とり肉、レンズ豆、ツナ	牛乳、ひじき	米、麦、小麦粉、砂糖	油、バター、ごま	にんじん、ピーマン、★こまつな	玉葱、にんにく、しょうが、ごぼう、セロリ、もやし、みかん缶、パイナップル缶、りんご缶	818 kcal 25.2 g 21.9 g 2.0 g
9木	給食室で焼き鳥を作ってごはん混ぜます。	焼き鳥ごはん 	○	ししゃものりごま揚げ 春雨サラダ 味噌汁	とり肉、たまご、油揚げ、みそ	牛乳、ししゃも、あおのり、わかめ	米、水、あめ、小麦粉、はるさめ、砂糖、さつまいも	油、ごま、ごま油	にんじん、★こまつな	キャベツ、きゅうり、もやし、玉葱、だいこん、長ねぎ	848 kcal 33.2 g 30.1 g 3.1 g
10金	目にいいとされる食材をたくさん使いました。	ブルーベリージャムトースト 	○	レバポテビーンズ 卵スープ 目の愛護デー 	ぶたレバー、大豆、とり肉、たまご	牛乳	食パン、でんぶん、じゃがいも、砂糖、マカロニ	バター、油、ごま	にんじん、★こまつな	ブルーベリージャム、しょうが、玉葱、キャベツ	752 kcal 32.6 g 29.4 g 3.1 g
13月	ス ポ ー ツ の 日										
14火	チャプチェは春雨を使ったいため物、トックは韓国のおもちです。	ご飯 	○	鯖の韓国照り焼き チャプチェ トックスープ 韓国の料理	さば、みそ、ぶた肉、とり肉、豆腐	牛乳	米、砂糖、はるさめ、トック	油、ごま油、ごま	にんじん、ピーマン、★こまつな	にんにく、しょうが、長ねぎ、キャベツ、だけのこ、玉葱、もやし	741 kcal 31.6 g 23.3 g 2.3 g
15水	豆腐を合わせて10種類の具を使った丼です。	豆腐の五目炒め丼 	○	こいわしのレモン醤油揚げ 辛子和え	とり肉、なると、豆腐、かつお節	牛乳、こいわし	米、麦、でんぶん、砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸、はくさい、レモン、もやし	777 kcal 31.9 g 22.1 g 2.9 g
16木	クロックムッシュはホワイトソースとハムとチーズをのせて作ります。	クロックムッシュ 	○	カレーポトフ シーフードサラダ フランスの料理	ハム、ぶた肉、フランクフルト、えび、いか	牛乳、チーズ	無塩食パン、小麦粉、じゃがいも、砂糖	バター、油	にんじん、かぶの葉、★こまつな	玉葱、セロリ、キャベツ、かぶ、きゅうり、レモン	719 kcal 35.9 g 33.5 g 2.5 g
17金	近隣の中学校との献立研究で台湾料理を提供します。感想を教えてください。	魯肉飯(ルーローハン) 	○	のり玉スープ 豆乳花(トールーフア) 台湾の料理	ぶた肉、うすら卵、たまご、豆乳、きな粉	牛乳、のり、生クリーム、寒天	米、砂糖、でんぶん、黒砂糖	ごま油	チンゲン菜、★こまつな	だけのこ、干し椎茸、玉葱、しょうが、にんにく、コーン、長ねぎ	846 kcal 36.7 g 28.9 g 2.7 g
20月	◆3-3と3-4のリクエスト「バイクドチーズケーキ」です。	チリビーンズライス 	○	海藻サラダ ◆バイクドチーズケーキ リクエスト給食	大豆、レンズ豆、高野豆腐、ぶたレバー、ぶた肉、ベーコン、たまご	牛乳、チーズ、海藻ミックス、クリーム、チーズ、ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉	油、バター、ごま油、ごま	にんじん、トマトジュース、★こまつな	玉葱、にんにく、コーン、もやし、きゅうり、レモン	878 kcal 31.5 g 29.4 g 2.5 g
21火	山形県郷土料理の芋煮を作ります。	ご飯 	○	赤魚のもみじ焼き カリカリじゃこサラダ 芋煮 山形県の郷土料理	あかうお、みそ、ぶた肉、生揚げ	牛乳、ちりめんじゃこ	米、砂糖、さといも、こんにゃく	エッグケアマヨネーズ、油、ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	キャベツ、もやし、玉葱、ごぼう、だいこん、長ねぎ	805 kcal 35.7 g 27.0 g 2.6 g
22水	◆3-3のリクエスト「えびクリームライス」「野菜チップス」です。	◆えびクリームライス 	○	◆野菜チップス 菊花みかん リクエスト給食	えび、とり肉、豆乳	牛乳、生クリーム、あおのり	米、麦、米粉、じゃがいも	バター、油	にんじん、パセリ、かぼちゃ	玉葱、エリンギ、ごぼう、みかん	818 kcal 28.0 g 24.4 g 1.9 g
23木	図書コラボ給食です。物語のキッシュ、トマトスープを再現します。	米粉パン 	○	キッシュ トマトスープ マセドアンサラダ(アーモンド) 図書コラボ給食「西の魔女が死んだ」	たまご、ツナ、ウィンナー	牛乳、生クリーム、チーズ	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油、バター、アーモンド	ほうれんそう、赤ピーマン、にんじん、トマト、★こまつな	玉葱、マッシュルーム、きゅうり、コーン、セロリ、キャベツ	766 kcal 39.7 g 37.9 g 3.9 g
24金	野菜の日です。旬のごぼうを味わいましょう。	しょうゆラーメン 	○	チキンチキンごぼう りんご 野菜の日「ごぼう」	とり肉、大豆	牛乳、わかめ	蒸し中華めん、でんぶん、砂糖	油、ごま油、ごま	にら、にんじん	しょうが、にんにく、もやし、玉葱、長ねぎ、ごぼう、コーン、りんご	781 kcal 31.5 g 22.5 g 2.8 g
25土	学芸発表会です。だしがいたふわとろな親子丼にします。	親子丼 	○	ちりめん和え 柿 学芸発表会！	とり肉、たまご	牛乳、ちりめん	米、麦、こんにゃく、でんぶん、砂糖	ごま油、ごま	にんじん、★こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、もやし、柿	756 kcal 32.3 g 22.7 g 2.8 g
29月	振 替 休 業 日										
28火	1年生が植えた稲が新米になって届けられます。	コシヒカリ 	○	にしんのタレカツ ハリハリ漬け のっぺい汁 コシヒカリ給食	にしん、たまご、とり肉、油揚げ、豆腐	牛乳、塩昆布	米、小麦粉、パン粉、砂糖、こんにゃく、さといも、でんぶん	油、ごま、ごま油	にんじん、★こまつな	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、だいこん、長ねぎ	893 kcal 34.6 g 31.8 g 2.9 g
29水	◆3-4のリクエスト「キムチチャーハン」「ジャンボ餃子」です。	◆キムチチャーハン 	○	◆ジャンボ餃子 春雨スープ 菊花みかん リクエスト給食	ぶた肉、とり肉、高野豆腐、豆腐	牛乳	米、麦、でんぶん、ぎょうざの皮、はるさめ	ごま油、油	ピーマン、★こまつな、にんじん	はくさいキムチ、長ねぎ、キャベツ、しょうが、にんにく、干し椎茸、みかん	820 kcal 30.0 g 27.0 g 3.1 g
30木	一日早いHappy Halloween!	こまつナクリームパスタ 	○	いかのハロウィンサラダ パンプキンパイ Halloween	ツナ、いんげん豆、豆乳、いか、かまぼこ	牛乳、生クリーム	スパゲッティ、小麦粉、砂糖、パイシート	油、バター	★こまつな、にんじん、かぼちゃ	玉葱、エリンギ、キャベツ、きゅうり	871 kcal 33.3 g 37.6 g 2.5 g
31金	旬の柿です。柿のビタミンCで免疫力UP!	セルフめばるサンド 	○	ポークビーンズ 柿	めばる、たまご、ぶた肉、大豆、いんげん豆	牛乳、チーズ	ショートニングパン、米粉、パン粉、じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、玉葱、柿	835 kcal 41.2 g 31.3 g 3.4 g

○食材の購入・学校行事・感染症の流行等により、献立を変更することがあります。

○地産地消の取り組みで、足立区平野にある鴨下農園から新鮮な小松菜が届けられます。献立表に★マークをつけています。

●連続して4日以上給食を食べないことがあらかじめわかっている場合は担任にお知らせください。

◆6月のもりもり給食ウィークで5日間毎日完食したクラスのリクエスト給食を実施します。3-3と3-4のみなさんおめでとうございます。

給食目標

栄養バランスのとれた食事をしよう