令和８年度　10月予定献立表

文京区立第一中学校

日	献立名	牛乳	●血や肉になる食材	●熱や力の元になる食材	●体の調子を整える食材	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 金	カレーピラフ		鶏肉,いか,あさり	米,押麦,サラダ油,バター	人参,玉葱,マッシュルーム,パセリ	726 kcal
	フライドポテト	○		揚げ油,じゃが芋		31.0 g
	かぶとキャベツのスープ		豚肉,レンズ豆	サラダ油	セロリー,玉葱,人参,かぶ,キャベツ,小松菜	23.7 g 2.4 g
5 月	プルコギ丼		豚肉	米,押麦,サラダ油,ごま油,白ごま,でん粉	玉葱,もやし,人参,りんご,生姜,にんにく,にら	748 kcal
	サンラータン	○	豚肉,豆腐,卵	サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,きくらげ,干し椎茸,たけのこ,長葱	32.2 g
	フルーツヨーグルト		無糖ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶	23.6 g 2.7 g
6 火	ぶどうパン			ぶどうパン		760 kcal
	秋野菜のクリームシチュー	○	ベーコン,鶏肉,白いんげん豆,調理用牛乳,豆乳,液体ミルク,粉チーズ,生クリーム	サラダ油,さつま芋,じゃが芋,小麦粉,バター	にんにく,セロリー,玉葱,人参,エリンギ,しめじ,パセリ	27.1 g
	オニオンドレッシングのサラダ			サラダ油,砂糖	ブロッコリー,キャベツ,もやし,人参,きゅうり,玉葱	27.5 g 2.7 g
	アップルゼリー		粉寒天	砂糖	りんご 濃縮還元ジュース,りんご缶	
7 水	ご飯			米		849 kcal
	さんまの蒲焼き		さんま	でん粉,揚げ油,砂糖	生姜	30.9 g
	切干大根の煮付	○	油揚げ	サラダ油,砂糖	切干大根,人参	32.3 g
	みそ汁		油揚げ,豆腐,乾燥わかめ,白みそ,赤みそ	じゃが芋	えのきたけ,小松菜	3.5 g
8 木	きのこのペペロンチーノ		ベーコン,豚肉	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油	にんにく,玉葱,しめじ,えのきたけ,マッシュルーム,キャベツ	766 kcal
	ひじき入り肉団子スープ	○	鶏肉,豆腐,芽ひじき	でん粉,春雨,ごま油	長葱,生姜,白菜,玉葱,人参,ほうれん草	28.1 g
	スイートポテト		生クリーム,卵	さつま芋,砂糖,バター		33.3 g 2.2 g
9 金	ご飯　**目の愛護デー**			米		790 kcal
	肉じゃが		豚肉	サラダ油,しらたき,じゃが芋,砂糖	玉葱,人参,いんげん	27.4 g
	野菜のごま酢和え	○	油揚げ	白ごま,ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,小松菜,人参,きゅうり	23.8 g
	ミルクゼリー(ブルーベリーソース)		粉寒天,調理用牛乳,生クリーム	砂糖,コーンスターチ	ぶどうジュース,ブルーベリー	2.0 g
13 火	豚肉のうま煮丼		豚肉	米,サラダ油,糸こんにゃく,砂糖,でん粉	生姜,ごぼう,人参,玉葱,白菜,小松菜	720 kcal
	じゃがいもと野菜のごま和え	○		じゃが芋,白ごま,白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油	もやし,人参,きゅうり,小松菜	27.3 g
	なめこのみそ汁		豆腐,乾燥わかめ,赤みそ,白みそ		なめこ,大根	19.6 g 3.4 g
14 水	ご飯			米		745 kcal
	魚のねぎみそ焼き		さわら,白みそ	砂糖	生姜,にんにく,長葱	37.0 g
	じゃこサラダ	○	ちりめんじゃこ	砂糖,ごま油	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,小松菜	20.5 g
	かきたま汁		豆腐,卵	でん粉	人参,玉葱,たけのこ,えのきたけ,ほうれん草	2.6 g
15 木	フレンチトースト		卵,調理用牛乳,液体ミルク	食パン,バター,砂糖,はちみつ		838 kcal
	チリコンカン	○	ベーコン,豚肉,大豆	サラダ油,じゃが芋	にんにく,玉葱,人参,トマト缶,マッシュルーム	33.6 g
	ひじきとパプリカのサラダ		ひじき	白ごま,砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,人参,大根,コーン,赤パプリカ	33.1 g 2.8 g
	ぶどう				ピオーネ	
16 金	えびとさつまいもの秋色ご飯		むきえび,油揚げ	米,もち米,さつま芋,サラダ油	人参,しめじ	702 kcal
	わかさぎの磯辺揚げ	○	わかさぎ,あおのり	小麦粉,揚げ油		38.4 g
	野菜のおろしあえ				人参,小松菜,えのきたけ,キャベツ,大根	17.5 g
	すまし汁		豆腐,鶏肉		玉葱,たけのこ,小松菜	2.3 g
19 月	じゃこわかめご飯		炊き込みわかめ,ちりめんじゃこ	米,白ごま		791 kcal
	家常豆腐	○	豚肉,生揚げ,米甘みそ,八丁みそ	サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,人参,たけのこ,干し椎茸,玉葱,長葱	34.2 g
	小松菜のおひたし			砂糖	小松菜,人参,もやし	26.1 g
	りんご				りんご	3.0 g
20 火	ご飯			米		778 kcal
	さばのごまみそ焼き		まさば,赤みそ,白みそ	砂糖,白ごま,白ごま		32.1 g
	変わりきんぴら	○		揚げ油,じゃが芋,サラダ油,こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参,いんげん	28.4 g
	吉野汁		鶏肉	こんにゃく,でん粉	干し椎茸,人参,大根,小松菜	3.2 g
21 水	ココアパン　**ブックメニューです**			ココアパン		782 kcal
	ポテトとマカロニのグラタン	○	鶏肉,豆乳,調理用牛乳,液体ミルク,生クリーム,ピザチーズ	マカロニ,じゃが芋,サラダ油,バター,小麦粉,パン粉	玉葱,人参,マッシュルーム,ほうれん草	29.9 g
	もやしサラダ		乾燥わかめ	白ごま,砂糖,サラダ油,ごま油	きゅうり,人参,もやし,小松菜	32.0 g 2.6 g
22 木	中華おこわ　**和食給食 ～芋煮献立～**		豚肉	米,もち米,サラダ油,砂糖	生姜,たけのこ,人参,コーン	745 kcal
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉,芽ひじき,卵	サラダ油,砂糖	玉葱,人参,干し椎茸	37.7 g
	いもたき(愛媛県大洲市)		鶏肉,油揚げ	サラダ油,里芋,こんにゃく,砂糖	ごぼう,人参,干し椎茸	25.3 g 2.9 g
23 金	ソースチキンかつ丼		鶏肉	米,押麦,揚げ油,小麦粉,パン粉,パン粉,砂糖	キャベツ	774 kcal
	具沢山みそ汁	○	油揚げ,赤みそ,白みそ,乾燥わかめ	サラダ油,こんにゃく,じゃが芋	ごぼう,人参,玉葱	33.7 g
	柿				柿	21.5 g 2.4 g
24 土	秋野菜カレーライス		ベーコン,豚肉,白いんげん豆,粉チーズ	米,押麦,サラダ油,小麦粉,りんごジャム,じゃが芋,さつま芋,バター	にんにく,生姜,玉葱,人参,れんこん	864 kcal
	わかめサラダ	○	乾燥わかめ	白ごま,砂糖,ごま油,サラダ油	キャベツ,人参,もやし	26.8 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうストレートジュース	27.5 g 2.4 g
27 火	あんかけ焼きそば		豚肉,いか,むきえび,うずら卵	むし中華めん,サラダ油,砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,干し椎茸,人参,たけのこ,玉葱,もやし,キャベツ,長葱,チンゲン菜	729 kcal
	中華コーンスープ	○	鶏肉	サラダ油,じゃが芋,でん粉	生姜,人参,玉葱,コーン,クリームコーン,小松菜	36.3 g
	りんご　**食育献立 魚に親しもう！**				りんご	18.1 g 3.5 g
28 水	キムチチャーハン		豚肉	米,押麦,サラダ油,ごま油	生姜,人参,白菜,ピーマン,白菜キムチ,にら	811 kcal
	さわらの変わり春巻き	○	さわら 	揚げ油,ごま油,でん粉,小麦粉,春巻きの皮	生姜,長葱,にんにく,もやし,にら,えのきたけ	28.3 g
	中華春雨スープ		豚肉,豆腐	サラダ油,春雨,ごま油	にんにく,生姜,長葱,人参,小松菜	34.6 g 2.7 g
	みかん				みかん	
29 木	ごはん／しそひじきふりかけ		／芽ひじき,かつおぶし	米／サラダ油,砂糖,白ごま		739 kcal
	鶏肉の香味焼き	○	鶏肉	砂糖	長葱,玉葱	31.4 g
	野菜おかか和え		かつおぶし		小松菜,人参,もやし,キャベツ	21.9 g 2.9 g
	鶏肉と大根のスープ		鶏肉,乾燥わかめ	サラダ油	にんにく,生姜,大根,えのきたけ,白菜	
30 金	セサミパン　**お楽しみ献立**			セサミパン		766 kcal
	ハンバーグ		豚肉,豆腐	サラダ油,パン粉,砂糖,でん粉	玉葱 	35.4 g
	野菜炒め	○		サラダ油	もやし,キャベツ,人参,ピーマン	35.6 g
	野菜スープ／パンプキンプリン		鶏肉／調理用牛乳,卵,生クリーム	サラダ油／砂糖	にんにく,生姜,玉葱,人参,キャベツ,ほうれん草／かぼちゃ	3.1 g

◎食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。
◎小松菜は基本的に東京都産のものを使用します。
◎防災備蓄品の再活用で、幼児用液体ミルクを使用する日があります。