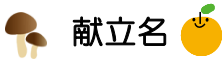
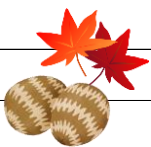
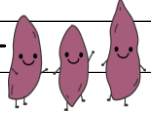


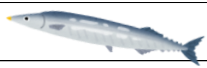


# 令和8年度10月献立表



文京区立音羽中学校

| 日・曜 | 献立名           | 力や体温になるもの【黄】           | 血や肉になるもの【赤】    | 体の調子を整えるもの【緑】                                 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------|-----------------------------------------------|--------------|-----------|
| 2金  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 799          | 31.2      |
|     | ビスキュイパン                                                                                        | ミルクパン アーモンド 砂糖 薄力粉 バター | 卵              |                                               |              |           |
|     | ポトフ                                                                                            | 油 ジャガイモ                | 豚肉 ベーコン ウィナー   | 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー にんにく さやいんげん                  |              |           |
| 5月  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 761          | 34.1      |
|     | きのこサラダ                                                                                         | 油 砂糖                   |                | キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ えのきたけ にんにく               |              |           |
|     | ごはん                                                                                            | 米                      |                |                                               |              |           |
|     | 千草焼き          | 油 砂糖                   | 鶏肉 卵           | 人参 玉ねぎ ほうれん草                                  |              |           |
| 6火  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 774          | 25.8      |
|     | 小松菜ソテー                                                                                         | 油 ごま油                  | ちりめんじゃこ        | 小松菜 玉ねぎ 人参                                    |              |           |
|     | いもたき（愛媛県の郷土料理）                                                                                 | 里芋 こんにゃく 砂糖            | 鶏肉 生揚げ         | まいたけ 長ねぎ                                      |              |           |
| 7水  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 878          | 36.5      |
|     | チリビーンズライス                                                                                      | 米 麦 バター 油              | 豚肉 大豆ミート 大豆    | にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ 人参 エリンギ トマトジュース            |              |           |
|     | カレー風味サラダ                                                                                       | ジャガイモ 油 砂糖             |                | 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし                           |              |           |
| 8木  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 729          | 30.4      |
|     | 梨                                                                                              |                        |                | 梨                                             |              |           |
|     | ごはん                                                                                            | 米                      |                |                                               |              |           |
|     | すき焼き風肉豆腐                                                                                       | 油 糸こんにゃく 焼き麴 砂糖        | 豚肉 焼き豆腐        | 玉ねぎ 人参 えのきたけ 白菜 長ねぎ                           |              |           |
| 9金  | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 799          | 25.0      |
|     | じゃこサラダ                                                                                         | ごま 油                   | ちりめんじゃこ        | キャベツ きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ                          |              |           |
|     | ほうじ茶プリン                                                                                        | 砂糖                     | 牛乳 生クリーム アガー   |                                               |              |           |
| 10土 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 729          | 30.4      |
|     | 鶏肉の塩麹漬け丼                                                                                       | 米 麦 砂糖 油 でんぷん          | 鶏肉             | しょうが 玉ねぎ 長ねぎ                                  |              |           |
|     | もずく汁                                                                                           | ごま油                    | もずく            | 人参 玉ねぎ ほうれん草 しょうが                             |              |           |
| 11日 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 799          | 25.0      |
|     | りんご                                                                                            |                        |                | りんご                                           |              |           |
|     | ハヤシライス                                                                                         | 米 麦 油 砂糖 バター 薄力粉       | 豚肉             | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト                  |              |           |
| 12月 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 734          | 31.1      |
|     | キャロットサラダ    | 油 砂糖                   |                | 人参 マッシュルーム トマト キャベツ さやいんげん 人参 とうもろこし 玉ねぎ にんにく |              |           |
|     | パンナコッタ                                                                                         | 砂糖                     | アガー 牛乳 生クリーム   | 冷凍ブルーベリー                                      |              |           |
|     | ブルーベリーソース                                                                                      |                        |                |                                               |              |           |
|     | ごはん                                                                                            | 米                      |                |                                               |              |           |
| 13火 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 814          | 33.3      |
|     | さばの西京焼き                                                                                        | 砂糖                     | さば 西京みそ        | しょうが                                          |              |           |
|     | ごぼうサラダ                                                                                         | ごま 油 ごま油 はちみつ          |                | ごぼう きゅうり 人参 玉ねぎ                               |              |           |
|     | 沢煮椀         |                        | 鶏肉             | 人参 大根 長ねぎ みずな                                 |              |           |
|     | 柿                                                                                              |                        |                | 柿                                             |              |           |
| 14水 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 732          | 28.6      |
|     | パンプキンパン                                                                                        | パンプキンパン                |                |                                               |              |           |
|     | ミートグラタン                                                                                        | マカロニ 油 バター 薄力粉 パン粉     | 豚肉 レンズ豆 牛乳 チーズ | にんにく 玉ねぎ 人参 トマト パセリ                           |              |           |
|     | キャベツのスープ                                                                                       |                        | ウィンナー          | キャベツ 人参 玉ねぎ                                   |              |           |
| 15木 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 714          | 32.9      |
|     | ぶどう                                                                                            |                        |                | ぶどう（ピオーネ）                                     |              |           |
|     | ピリ辛みそラーメン                                                                                      | 蒸し中華麺 ごま油 油 砂糖 バター     | 豚肉 赤みそ         | にんにく しょうが 玉ねぎ にら 人参 キャベツ もやし 長ねぎ              |              |           |
| 16金 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 714          | 32.9      |
|     | ジャンボ揚げぎょうざ                                                                                     | ぎょうざの皮 ごま油 でんぷん 油      | 豚肉             | にんにく しょうが にら 長ねぎ キャベツ                         |              |           |
|     | 梨                                                                                              |                        |                | 梨                                             |              |           |
|     | さつま芋ごはん                                                                                        | 米 さつま芋                 |                |                                               |              |           |
| 17土 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 714          | 32.9      |
|     | 鶏肉の幽庵焼き                                                                                        | 砂糖 でんぷん                | 鶏肉             | ゆず                                            |              |           |
|     | 野菜と油揚げのソテー  | ごま油                    | 油揚げ            | 小松菜 エリンギ 人参 玉ねぎ                               |              |           |
| 18日 | 牛乳                                                                                             |                        |                |                                               | 714          | 32.9      |
|     | かきたま汁                                                                                          | でんぷん                   | 豆腐 卵           | 大根 人参 小松菜                                     |              |           |

| 日・曜 | 献立名   |                                                                                             | 力や体温になるもの【黄】            | 血や肉になるもの【赤】               | 体の調子を整えるもの【緑】                            | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------|------------------------------------------|--------------|-----------|
| 19月 | 牛乳                                                                                                                                                                      | 二色揚げパン（きな粉・ココア）                                                                             | 米粉パン ミルクパン<br>砂糖 油      | きな粉                       |                                          | 751          | 30.1      |
|     |                                                                                                                                                                         | ワンタンスープ                                                                                     | ワンタンの皮 ごま油              | 豚肉                        | 人参 もやし 長ねぎ<br>きくらげ にら                    |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | 茎わかめ中華サラダ                                                                                   | ごま 油 砂糖 ごま油             | 茎わかめ                      | もやし きゅうり<br>人参 とうもろこし                    |              |           |
| 20火 | 牛乳                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                         | 米                       |                           |                                          | 776          | 36.1      |
|     |                                                                                                                                                                         | 小松菜ふりかけ                                                                                     | ごま油 ごま                  | ちりめんじゃこ                   | 小松菜                                      |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | 八珍豆腐                                                                                        | 油 砂糖<br>でんぶん ごま油        | 豚肉 えび<br>うずら卵 豆腐          | にんにく しょうが 長ねぎ<br>玉ねぎ 人参 きくらげ 白菜<br>チンゲン菜 |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | 春雨サラダ                                                                                       | 緑豆春雨 油<br>ごま油 砂糖 ごま     | 鶏肉                        | きゅうり 人参                                  |              |           |
| 21水 | 牛乳                                                                                                                                                                      | ごはん                                                                                         | 米                       |                           |                                          | 749          | 31.3      |
|     |                                                                                                                                                                         | つくね焼き                                                                                       | パン粉 でんぶん 砂糖             | 鶏肉 卵 牛乳                   | 人参 長ねぎ                                   |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | きんぴら                                                                                        | ごま油 砂糖 ごま               |                           | ごぼう 人参 れんこん<br>さやいんげん                    |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | みそ汁                                                                                         | じゃが芋                    | 生わかめ みそ                   | 玉ねぎ                                      |              |           |
| 22木 | 牛乳                                                                                                                                                                      | チキンライスのクリームソース                                                                              | 米 バター 油 薄力粉             | 鶏肉 ベーコン<br>牛乳 生クリーム       | 人参 玉ねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース                | 835          | 25.7      |
|     |                                                                                                                                                                         | じゃがいものカレーソテー                                                                                | 油 じゃが芋                  | ベーコン                      | 赤パプリカ 玉ねぎ                                |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | りんご                                                                                         |                         |                           | りんご                                      |              |           |
| 23金 | 牛乳                                                                                                                                                                      | 栗ごはん                                                                                        | 米 もち米 日本栗               |                           |                                          | 720          | 30.7      |
|     |                                                                                                                                                                         | 白身魚の竜田揚げねぎソース                                                                               | でんぶん 油 砂糖               | ホキ                        | 長ねぎ                                      |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | 野菜のごまあえ  | 砂糖 ごま                   |                           | もやし 人参 キャベツ 小松菜                          |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | むらくも汁                                                                                       | でんぶん                    | 豆腐 卵 生わかめ<br>飾りかまぼこ       | 人参 えのきたけ                                 |              |           |
| 26月 | 牛乳                                                                                                                                                                      | キムチチャーハン                                                                                    | 米 油 ごま油                 | 豚肉                        | にんにく しょうが 長ねぎ<br>人参 白菜キムチ                | 719          | 30.2      |
|     |                                                                                                                                                                         | さわらの春巻き                                                                                     | ごま油 でんぶん<br>薄力粉 春巻きの皮 油 | さわら                       | しょうが 長ねぎ にんにく<br>もやし にら えのきたけ            |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | 中華スープ                                                                                       | でんぶん ごま油                | ベーコン 卵                    | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜                             |              |           |
| 28水 | 牛乳                                                                                                                                                                      | ナン                                                                                          | ナン                      |                           |                                          | 853          | 32.7      |
|     |                                                                                                                                                                         | キーマカレー                                                                                      | 油 はちみつ<br>バター 薄力粉       | 豚肉 レンズ豆<br>パルメザンチーズ       | にんにく しょうが セロリー<br>玉ねぎ 人参 マッシュルーム         |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | さいころサラダ                                                                                     | じゃが芋 油 砂糖               |                           | きゅうり 人参 とうもろこし                           |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | ぶどうゼリー                                                                                      | 砂糖                      | 粉寒天                       | ぶどうジュース                                  |              |           |
| 29木 | 牛乳                                                                                                                                                                      | さんまの蒲焼き丼                                                                                    | 米 でんぶん 薄力粉<br>油 砂糖 ごま   | さんま 焼きのり                  | しょうが                                     | 834          | 29.6      |
|     |                                                                                                                                                                         | 和風サラダ    | 油 砂糖                    | 生わかめ                      | キャベツ 人参 きゅうり 大根                          |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | みそ汁                                                                                         |                         | 油揚げ みそ                    | 白菜 玉ねぎ                                   |              |           |
| 30金 | シヨア                                                                                                                                                                     | トマトソーススパゲティ                                                                                 | スパゲティ 油<br>バター 砂糖       | ベーコン 生クリーム<br>えび パルメザンチーズ | にんにく 玉ねぎ トマト<br>マッシュルーム                  | 855          | 30.5      |
|     |                                                                                                                                                                         | カラフルサラダ  | 油 砂糖                    | チーズ                       | 紫キャベツ キャベツ 人参<br>きゅうり とうもろこし 玉ねぎ         |              |           |
|     |                                                                                                                                                                         | パンプキンマフィン                                                                                   | 薄力粉 砂糖 バター              | 卵 生クリーム                   | かぼちゃ かぼちゃペースト                            |              |           |

\* 日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、  
従来に比べエネルギー量が低く計算される傾向にあります。  
現在「文京区学校給食摂取基準」の運用を見直しております。  
\* 食材等の都合により献立内容、使用食材を変更することがあります。ご了承ください。



|                   | エネルギー (kcal) | タンパク質 (g) |
|-------------------|--------------|-----------|
| 10月平均             | 780          | 30.8      |
| 文京区学校給食摂取基準 (中学校) | 780~830      | 25.4~41.5 |