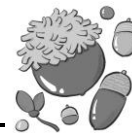




給食献立表 10月



令和8年 9月29日発行

江東区立深川第七中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質
2金	ご飯	○	まぐろのあずま煮 パンサンスー 具だくさんみそ汁	牛乳,かじき,ハム,豆腐	米,油,でん粉,砂糖,ごま, ビーフン,じゃがいも	しょうが,キャベツ,きゅうり, にんじん,切干しだいこん,ごぼう, だいこん,ねぎ	836 kcal 33.3 g
5月	豚肉と青菜の あんかけそば	○	みそポテト ナムル りんご	牛乳,豚肉,うずら卵	むし中華めん,油,砂糖,でん粉, じゃがいも,小麦粉,ごま	しょうが,にんにく,たけのこ, 干ししいたけ,にんじん,もやし, たまねぎ,チンゲンサイ,ねぎ, こまつな,りんご	874 kcal 31.4 g
6火	ご飯	○	麻婆豆腐 もやしと荳わかめのごま醤油	牛乳,豚ひき肉,豆腐,くきわかめ	米,油,でん粉,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ, たまねぎ,にんじん,もやし, 干ししいたけ,たけのこ,にら, こまつな	810 kcal 34.4 g
7水	あじの蒲焼丼	○	卵入り野菜のごま酢添え かぼちゃのみそ汁	牛乳,あじ,鶏卵,油揚げ,生わかめ	米,油,でん粉,砂糖,ごま	しょうが,もやし,にんじん, きゅうり,かぼちゃ,ねぎ	812 kcal 33.4 g
8木	ガーリックトースト1/2 ジャムサンド 1/2	○	ポテトエッググラタン ミックスサラダ	牛乳,鶏肉,むきえび,鶏卵, 生クリーム,粉チーズ, ダイスチーズ	食パン,マーガリン,油,バター, いちごジャム,小麦粉,パン粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,パセリ,たまねぎ, エリンギ,こまつな,キャベツ, にんじん,きゅうり,コーン (缶)	859 kcal 37.5 g
9金	【行事食】 みそカツ丼	○	キャベツの香り漬け もずく入りすまし汁	牛乳,鶏肉,鶏卵,豆腐,もずく	米,油,小麦粉,パン粉,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,きゅうり, レモン,だいこん,ねぎ	871 kcal 35.1 g
13火	ご飯	○	鮭の塩麹焼き じゃが芋の☆炒め 野菜たっぷりみそ汁	牛乳,鮭,豚肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖, じゃがいも,ごま	にんじん,ごぼう,キャベツ,ねぎ, もやし,こまつな	827 kcal 37.7 g
14水	秋野菜の カレーライス	○	ひよこ豆入りサラダ 柿	牛乳,豚肉,ひよこめ	米,油,さつまいも,バター, 小麦粉,砂糖	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,エリンギ,キャベツ, なす,きゅうり,柿	883 kcal 23.1 g
15木	ピザトースト	○	野菜スープ フルーツのヨーグルト添え	牛乳,ベーコン,鶏肉,むきえび, ピザ用チーズ,豚肉, プレーンヨーグルト	食パン,マーガリン,油, じゃがいも,マカロニ	にんにく,トマト (缶),たまねぎ, ピーマン,エリンギ,にんじん, キャベツ,みかん (缶),黄桃 (缶), パイン (缶),バナナ,キウイフルーツ, レモン	826 kcal 32.5 g
16金	ご飯	○	ホキと野菜の揚げ煮 ごまかけゆで野菜 みかん	牛乳,ホキ,大豆	米,油,でん粉,じゃがいも, 砂糖,ごま	にんじん,かぼちゃ,にんにく, ブロッコリー,コーン (缶), しょうが,ねぎ,はくさい,もやし, こまつな,みかん	877 kcal 32.3 g
20火	中華丼	○	わんたんスープ キャロットゼリー	牛乳,豚肉,むきえび,いか, なると,うずら卵,豚ひき肉, 寒天,ゼラチン	米,油,でん粉,わんたんの皮, 砂糖	にんじん,たけのこ,たまねぎ,もやし, はくさい,干ししいたけ,きくらげ, チンゲンサイ,キャベツ,こまつな, ねぎ,りんごジュース	887 kcal 33.8 g
21水	ご飯 (じゃこふりかけ)	○	肉じゃが カリカリ揚げとツナのサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,豚肉, 糸がきかつお,あおのり, ツナ (缶),油揚げ	米,ごま,油,じゃがいも,砂糖, こんにゃく	にんじん,たまねぎ,キャベツ, 干ししいたけ,さやいんげん, だいこん	855 kcal 32.7 g
22木	高菜とひき肉の 炒飯	○	じゃが芋の中華風サラダ はるさめスープ	牛乳,豚ひき肉,鶏卵,ハム,鶏肉, 豆腐	米,麦,油,砂糖,じゃがいも, ごま,はるさめ	しょうが,ねぎ,たかな漬, にんじん,きゅうり,はくさい, 干ししいたけ,こまつな	790 kcal 27.1 g
23金	ご飯	○	カレーコロッケ 茹でキャベツ 切り干し大根とわかめみそ汁	牛乳,豚ひき肉,大豆,うずら卵, スキムミルク,鶏卵,油揚げ, 生わかめ	米,油,じゃがいも,パン粉, 砂糖,小麦粉	たまねぎ,にんじん,キャベツ, 切干しだいこん,ねぎ,こまつな	858 kcal 30.2 g
26月	シナモンナッツ トースト	○	ハンガリアンシチュー ミモザ風サラダ りんご	牛乳,豚肉,いんげんまめ, 粉チーズ,鶏卵	食パン,マーガリン,砂糖,油, アーモンド,じゃがいも, バター,小麦粉	たまねぎ,にんじん,エリンギ, グリーンピース,キャベツ, かぼちゃ,りんご	882 kcal 31.6 g
27火	つけきつねうどん	○	ツナ入りサラダ さつまいものごまだんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ (缶)	(冷)うどん,油,砂糖,白玉粉, さつまいも,ごま	にんじん,干ししいたけ,ねぎ, こまつな,キャベツ,きゅうり, たまねぎ	773 kcal 27.9 g
28水	ご飯	○	豆腐とえびのうま煮 はりはりサラダ	牛乳,豚肉,むきえび,豆腐, うずら卵,ちりめんじゃこ,ハム	米,油,でん粉,はるさめ,砂糖	しょうが,干ししいたけ,ねぎ, にんじん,たまねぎ,たけのこ, チンゲンサイ,切干しだいこん, キャベツ,きゅうり	831 kcal 39.7 g
29木	チキンピラフ	○	シーフードサラダ パスタ入りフワフワ卵のスープ みかん	牛乳,鶏肉,いか,むきえび, ベーコン,鶏卵,粉チーズ	米,麦,バター,油,ごま,砂糖, マカロニ,パン粉	たまねぎ,にんじん,エリンギ, ピーマン,にんにく,キャベツ, もやし,きゅうり,パセリ,みかん	811 kcal 32.1 g
30金	秋の香りご飯	○	ししゃもの天ぷら ちくわのカレー揚げ 野菜の土佐しょうゆかけ かきたま汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,ししゃも, 鶏卵,焼き竹輪,糸がきかつお, 豆腐	米,油,砂糖,さつまいも,小麦粉, でん粉	にんじん,干ししいたけ,しめじ, キャベツ,もやし,こまつな,ねぎ	779 kcal 34.8 g

※食材料の都合により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。