

１０　月　献　立　表



2026年　10月（　20回　）

江東区立第二南砂中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
2 金	ごはん	○	カレーコロッケ 野菜ソテー みそ汁(生揚げ・わかめ)	牛乳,豚肉,鶏肉, ベーコン,鶏卵,生揚げ, わかめ,スキムミルク, 赤みそ,白みそ	米,油,じゃがいも, 小麦粉,パン粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ, キャベツ,小松菜,コーン, だいこん	915 kcal 34.7ｇ
5 月	プルコギ丼	○	トックスープ フルーツポンチ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	米,トック,油,ごま油, 砂糖,でん粉	にんにく,しょうが,にら, たまねぎ,にんじん, もやし,エリンギ,小松菜, はくさい,りんご, みかん缶,黄桃缶,パイン缶	798 kcal 25.6ｇ
6 火	ごはん わかめのにんにく醤油炒め	○	肉じゃが 揚げワンタン入りサラダ	牛乳,豚肉,わかめ	米,じゃがいも,白ごま, こんにゃく,油,砂糖, ワンタンの皮	にんにく,にんじん, もやし,たまねぎ,小松菜, 干し椎茸,さやいんげん, キャベツ,パプリカ	806 kcal 26.8ｇ
7 水	ウィンナードッグ	○	クラムビーンズチャウダー わかめコーンサラダ	牛乳,鶏肉,ウィンナー, ベーコン,あさり.ツナ, いんげん豆,レンズ豆, 大豆,豆乳,生クリーム, わかめ	コッペパン,じゃがいも マーガリン,油,ごま油, 小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん, エリンギ,コーン,小松菜, キャベツ,きゅうり	855 kcal 36.4ｇ
8 木	ごはん	○	鮭の塩麹焼き じゃがいものきんぴら炒め 具だくさんみそ汁　みかん	牛乳,鮭,豚肉,油揚げ, 豆腐,赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,油, こんにゃく,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,ごぼう,小松菜, さやいんげん,だいこん, キャベツ,えのきたけ,みかん	891 kcal 43.7ｇ
9 金	【郷土料理献立・長野県】 野沢菜ごはん 	○	鶏肉の山賊焼き 糸寒天のあえもの 大平汁（おおびらじる） ぶどう	牛乳,鶏肉,ハム,しらす, ちくわ,豆腐,油揚げ	米,油,ごま油,砂糖, でん粉,上新粉	野沢菜,しょうが,ねぎ, にんにく,にんじん, ごぼう,きゅうり, だいこん,しめじ, 小松菜,りんご,ぶどう	844 kcal 33.8ｇ
13 火	わかめごはん	○	メルルーサのバーベキューソース ジャーマンポテト 卵入りコーンスープ	牛乳,メルルーサ,豚肉, ベーコン,鶏卵,わかめ	米,じゃがいも,でん粉, 砂糖,油	しょうが,にんにく,ねぎ たまねぎ,にんじん, パセリ,コーン,小松菜, りんご,レモン	815 kcal 34.7ｇ
14 水	ピザトースト	○	豚肉と野菜のスープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳,豚肉,ベーコン, ハム,チーズ,ヨーグルト	食パン,じゃがいも, マーガリン,油	にんにく,たまねぎ, ピーマン,エリンギ, にんじん,キャベツ,セロリ, 小松菜,トマト缶,みかん缶, 黄桃缶,パイン缶,バナナ	743 kcal 30.1ｇ
15 木	きつねうどん	○	こまツナのあえもの さつまいものごまだんご	牛乳,鶏肉,油揚げ,ツナ	うどん,さつまいも, 油,砂糖,白玉粉, 白ごま,黒ごま	にんじん,干し椎茸,ねぎ, 小松菜,キャベツ, だいこん,えのきたけ	892 kcal 36.7ｇ
16 金	【運動会応援献立】 みそかつ丼 	○	ハリハリゆで野菜 すまし汁（なると・麸） みかん	牛乳,鶏肉,ハム,なると, 鶏卵,豆腐,赤みそ,豆みそ	米,麸,小麦粉,パン粉, 砂糖,ごま油,はるさめ	キャベツ,にんじん,ねぎ, きゅうり,小松菜, だいこん,えのきたけ, 切干大根,みかん	879 kcal 36.3ｇ
17 土	カレーライス	○	ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,チーズ, 豚ゼラチン	米,じゃがいも,小麦粉, 油,砂糖	にんにく,しょうが, たまねぎ,にんじん, グリンピース,キャベツ, きゅうり,ブロッコリー, 小松菜,パプリカ,みかん缶, パイン缶,ぶどう果汁	899 kcal 27.5ｇ
20 火	キムチ炒飯	○	はるまき 春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵, 豆腐	米,春巻きの皮,小麦粉, はるさめ,でん粉, 油,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ, にんじん,キムチ,もやし, ピーマン,小松菜,にら, にんじん,たけのこ, はくさい,干し椎茸	901 kcal 32.9ｇ
21 水	黒糖パン	○	ポテトエッググラタン コールスローサラダ りんご	牛乳,鶏肉,えび,ツナ, 鶏卵,粉チーズ,豆乳, 生クリーム,いんげん豆	黒糖パン,じゃがいも, 小麦粉,パン粉, バター,油,砂糖	たまねぎ,にんじん, エリンギ,小松菜,コーン, キャベツ,にんじん, きゅうり,りんご	845 kcal 37.6ｇ
22 木	ごはん 手作り韓国のり	○	魚と野菜の五色あえ みそ汁(ｷｬﾍﾞﾂ・えのき)	牛乳,のり,シイラ, 豆腐,油揚げ,大豆, 赤みそ,白みそ	米,さつまいも,でん粉, 油,ごま油,砂糖,	にんにく,しょうが, にんじん,さやいんげん, だいこん,キャベツ, えのきたけ,ねぎ,小松菜	916 kcal 40.7ｇ
23 金	【世界の料理・イタリア】 タリアテッレ ボロネーゼ 	○	イタリアンサラダ フリッテッレ	牛乳,豚肉,鶏肉,サラミ, 鶏卵,チーズ,いんげん豆	タリアテッレ(麺), 強力粉,小麦粉,米粉, 油,オリーブ油,バター, 砂糖,粉糖	にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリー, エリンギ,キャベツ, きゅうり,小松菜,コーン, トマト缶	873 kcal 35.1ｇ
26 月	ごはん	○	いかのチリソース ナムル ワンタンスープ	牛乳,いか,豚肉	米,ワンタンの皮, 白ごま,油,ごま油, でん粉,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ, もやし,小松菜,にんじん, キャベツ	864 kcal 34.8ｇ
27 火	秋の香りごはん （さつまいも入り五目ごはん）	○	ししゃもフライ おかかあえ かき玉汁	牛乳,鶏肉,ししゃも, ハム,鶏卵,豆腐, あおのり,粉かつお	米,さつまいも,でん粉, 小麦粉,パン粉,砂糖, 油,ごま油	にんじん,はくさい,ねぎ, しめじ,さやいんげん, もやし,こまつな	777 kcal 36.9ｇ
28 水	ごまきなこトースト	○	ポークシチュウ マカロニサラダ みかん	牛乳,豚肉,ツナ,きな粉	食パン,じゃがいも, マカロニ,小麦粉, 白ごま,マーガリン,油, はちみつ,砂糖	たまねぎ,にんじん, エリンギ,グリンピース, キャベツ,きゅうり, 小松菜,コーン,みかん	854 kcal 31.8ｇ
29 木	ごはん	○	さんまのかば焼き 千草あえ 豚汁	牛乳,さんま,豚肉,鶏卵, 油揚げ,豆腐, 赤みそ,白みそ	米,じゃがいも,でん粉, こんにゃく,砂糖, 油,ごま油	しょうが,ねぎ,小松菜, にんじん,キャベツ, ごぼう,だいこん	908 kcal 36.3ｇ
30 金	【お楽しみ給食】 ピラフの ホワイトソースかけ 	○	カリカリポテトのハニーサラダ パンプキンケーキ	牛乳,鶏肉,えび,鶏卵, 粉チーズ,生クリーム, 豆乳	米,じゃがいも,小麦粉, バター,油,はちみつ, 砂糖,粉糖	にんじん,たまねぎ, パセリ,エリンギ,コーン, キャベツ,きゅうり, 小松菜,かぼちゃ	906 kcal 30.4ｇ

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

裏面に給食だよりがありますのでご覧ください。