令和8年度

１０月献立表

品川区立荏原第五中学校

日	曜日	献立名 主食	おかず・デザート	牛乳	血や肉になる食品（赤） たんぱく質	無機質	力や熱になる食品（黄） 炭水化物	油脂・種実	体の調子を整える食品（緑） 緑黄色野菜	その他・果物	エネルギー〔kcal〕	たんぱく質〔g〕
1	木	都民の日										
2	金	ミルクパン	マカロニグラタン ジュリエンヌスープ	○	ベーコン 鶏肉	牛乳 生クリーム ミックスチーズ	ミルクパン マカロニ 小麦粉 乾燥パン粉	バター サラダ油	にんじん 小松菜 パセリ	玉ねぎ　キャベツ セロリ マッシュルーム水煮	859	34.3
5	月	野沢菜ごはん	じゃがいももち 具だくさんみそ汁	○	たまご 豚肉 白みそ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ	米　胚芽米 じゃがいも でん粉　長いも 三温糖 ポテトフレーク	サラダ油 大豆油 ごま	にんじん 野沢菜漬	キャベツ 長ねぎ 大根 えのきだけ	800	28.7
6	火	ごまごはん	鶏のから揚げ 千草和え かきたま汁	○	たまご 豆腐 鶏肉 油揚げ	牛乳	米　胚芽米 でん粉 上白糖	大豆油 サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	玉ねぎ　長ねぎ えのきだけ しょうが　にんにく しらたき　キャベツ	832	31.3
7	水	蒲焼きごはん	けんちん汁 梨	○	さんま 豆腐 油揚げ	牛乳	米　胚芽米 小麦粉 三温糖　でん粉 じゃがいも	大豆油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜	大根　こんにゃく 玉ねぎ　長ねぎ 梨	851	28.9
8	木	ごはん	ひじきのふりかけ 豆腐のまさご揚げ 煮浸し みそ汁	○	白みそ　豆腐 えび　たまご 鶏ひき肉　油揚げ 糸けずり節	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき	米　胚芽米 じゃがいも 長いも　でん粉 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 にら	玉ねぎ 長ねぎ 白菜 えのきだけ	774	34.0
9	金	ツナとトマトの スパゲッティ	フレンチサラダ ブルーベリーのマフィン **10月10日「目の愛護デー」献立**	○	ツナ たまご	牛乳 粉チーズ	スパゲッティ 三温糖 小麦粉 グラニュー糖	サラダ油 バター	にんじん ピーマン ホールトマト	玉ねぎ　にんにく マッシュルーム水煮 キャベツ　きゅうり 冷凍ブルーベリー	763	27.5
10	土	土曜授業日（給食なし）										
12	月	スポーツの日										
13	火	油麩丼	すまし汁 梨	○	たまご 豆腐	牛乳 生わかめ	米　米粒麦 油麩 三温糖		にんじん 小松菜	玉ねぎ　長ねぎ 大根　梨	745	30.8
14	水	チリドッグ	キャベツとベーコンのチャウダー 柿	○	豚ひき肉 ウインナー ベーコン	牛乳 ミックスチーズ	コッペパン 三温糖 小麦粉	サラダ油 バター	にんじん	玉ねぎ　にんにく キャベツ しょうが　柿	848	32.3
15	木	ごはん	魚のごまみそ焼き 茎わかめのきんぴら のっぺい汁	○	鶏肉　生揚げ 白みそ　赤みそ さば　豚肉	牛乳 茎わかめ	米　胚芽米 でん粉 三温糖 里いも	サラダ油 ごま	にんじん	大根 こんにゃく しょうが　ごぼう 糸こんにゃく	790	37.3
16	金	えびピラフ きのこソース	ツナひじきサラダ りんご	○	えび 鶏肉　豆乳 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	米　胚芽米 小麦粉 でん粉 三温糖	サラダ油	にんじん ピーマン	玉ねぎ　しめじ マッシュルーム水煮 えのきだけ　りんご セロリ　キャベツ きゅうり　レモン	768	26.7
19	月	豚肉あんかけ 焼きそば	ナムル さつまいものごま団子	○	豚肉 白いんげん豆	牛乳	蒸し中華麺 三温糖　でん粉 さつまいも 白玉粉	ごま油 サラダ油 大豆油 ごま	にんじん 小松菜 にら	干ししいたけ もやし　玉ねぎ キャベツ　にんにく 大豆もやし	819	31.3
20	火	ごはん	ししゃもの二色揚げ 磯香和え 変わり五目豆	○	大豆 豚肉	牛乳 ししゃも 青のり 刻みのり	米　胚芽米 じゃがいも 三温糖　小麦粉 でん粉	サラダ油 大豆油	にんじん 小松菜 ピーマン	こんにゃく もやし	823	33.4
21	水	キムチチャーハン	ワンタンスープ 柿	○	たまご 豚肉 鶏ひき肉	牛乳	米　胚芽米 ワンタンの皮 三温糖	サラダ油 ごま	にんじん 小松菜 ピーマン にら	白菜キムチ にんにく　もやし しょうが　白菜 長ねぎ　柿	712	27.9
22	木	ピロシキ風 バーガー	ボルシチ マカロニ入りサラダ	○	豚ひき肉 豚肉 きんとき豆	牛乳	丸パン　マカロニ 乾燥パン粉 小麦粉　三温糖 でん粉　はるさめ じゃがいも	サラダ油	にんじん ホールトマト	玉ねぎ　にんにく キャベツ　りんご ホールコーン きゅうり	700	32.4
23	金	古代米ごはん	魚と大豆のみそがらめ 土佐酢和え むらくも汁	○	たまご　鶏肉 赤みそ　大豆 かつお 糸けずり節	牛乳	米　もち米 赤米　でん粉 小麦粉 三温糖	大豆油 黒ごま	にんじん ほうれんそう	もやし　長ねぎ しょうが　きゅうり キャベツ	768	36.7
24	土	ドライカレー	洋風たまごスープ オレンジゼリー **若葉祭**	○	豚ひき肉 大豆 たまご ベーコン	牛乳 粉チーズ 粉寒天	米　胚芽米 小麦粉　上白糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ　しょうが にんにく キャベツ　セロリ オレンジジュース	826	30.0
26	月	振替休業日										
27	火	ごはん	おから入り里いもコロッケ キャベツのレモンしょうゆ 吉野汁	○	油揚げ　鶏肉 たまご おから 豚ひき肉	牛乳	米　胚芽米 でん粉　小麦粉 乾燥パン粉 生パン粉 ポテトフレーク 三温糖　里いも	サラダ油 大豆油	にんじん	白菜 玉ねぎ キャベツ レモン	824	28.9
28	水	鮭寿司	芋煮汁 りんご	○	たまご　鮭 豆腐 豚肉	牛乳 刻みのり	米　胚芽米 三温糖 里いも	サラダ油 ごま	にんじん	こんにゃく 白菜　長ねぎ ごぼう　りんご	782	33.3
29	木	麻婆豆腐丼	わかめスープ 柿	○	豚ひき肉 豆腐 八丁みそ 赤みそ	牛乳 生わかめ	米　胚芽米 でん粉 三温糖	ごま油 サラダ油 ごま	にんじん 小松菜	干ししいたけ 長ねぎ　にんにく 玉ねぎ　しょうが たけのこ水煮 もやし　柿	768	33.8
30	金	ミルクパン	パンプキンシチュー フライドフィッシュ コーンサラダ **10月31日「ハロウィン」献立**	○	鶏肉 ベーコン ホキ	牛乳 生クリーム 粉チーズ	ミルクパン 小麦粉　でん粉 じゃがいも 三温糖	サラダ油 大豆油	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり ホールコーン	789	35.3

☆献立は行事や食材納入の都合により、変更する場合があります。