

令和8年度　10月　給食予定献立表

江東区立東陽中学校

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2 金	枝豆ごはん さばの塩焼き ゆで野菜 のっぺい汁	牛乳,さば 茎わかめ 鶏肉,油揚げ	米,サラダ油,ごま ごま油,黒砂糖 じゃが芋 こんにゃく	枝豆,きゅうり,にんじん 小松菜,もやし,大根 ごぼう,かぼちゃ,なめこ	791 kcal 36.8 g
5 月	スタミナ丼 ポテトのたまごソース焼き 野菜スープ	牛乳,豚肉,たまご 鶏肉,豆腐	米,サラダ油,三温糖 でん粉,ごま,春雨 じゃが芋,マヨネーズ	にんにく,生姜,にんじん 玉ねぎ,エリンギ,小松菜 ピーマン,赤パプリカ レモン,冬瓜,ねぎ	876 kcal 31.4 g
6 火	ガーリックトースト 秋野菜のシチュー いかの和えもの ぶどうゼリー	牛乳,鶏肉,いか 生クリーム 粉寒天	食パン,マーガリン サラダ油,小麦粉 さつまいも, ごま油,砂糖	にんにく,にんじん,玉ねぎ マッシュルーム,エリンギ しめじ,えのき,小松菜, きゅうり,もやし ぶどうジュース,ナタデココ	813 kcal 30.9 g
7 水	ひじきチャーハン カラフルサラダ 春雨スープ くだもの	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐	米,押麦,サラダ油 ごま,砂糖,春雨	にんにく,パセリ,小松菜 もやし,きゅうり,にんじん 赤黄パプリカ,玉ねぎ 大根,白菜,くだもの	826 kcal 27.0 g
8 木	マーボー麺 コーン入りゆで野菜 フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,赤みそ 豆腐,ヨーグルト	中華めん,サラダ油 砂糖,でん粉,ごま油	にんにく,生姜,にんじん 玉ねぎ,ねぎ,キャベツ にら,きゅうり,コーン バナナ,くだもの缶	801 kcal 34.9 g
9 金	雑穀ごはん 揚げシシャモ 炒合菜 豚汁	牛乳,ししゃも,豚肉 豆腐,白みそ,赤みそ	米,雑穀,でん粉 サラダ油,緑豆春雨 ごま油	にんにく,生姜,にんじん セロリ,筍,白菜,もやし 青梗菜,ごぼう,大根,ねぎ	810 kcal 33.6 g
13 火	チキンライス ポテトのピカタ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン たまご,チーズ,豆腐	米,押麦,サラダ油 じゃが芋,でん粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ トマト,ピーマン,えのき 青梗菜	815 kcal 31.4 g
14 水	麦ごはん 海苔とあさりの佃煮 じゃが芋のカレーそぼろ煮 ゆで野菜	牛乳,海苔,あさり 豚肉,油揚げ かつお節	米,押麦,サラダ油 砂糖,じゃが芋 こんにゃく 三温糖,でん粉	生姜,にんじん,玉ねぎ 干し椎茸,キャベツ もやし,小松菜	782 kcal 26.6 g
15 木	ごはん 魚のガリバタ炒め みそ汁	牛乳,赤魚,油揚げ 豆腐,白みそ 赤みそ,わかめ	米,塩こうじ,でん粉 サラダ油,じゃが芋 バター	にんにく,にんじん,大根 えのき,レモン,枝豆,ねぎ	815 kcal 33.6 g
16 金	豚とツナのチャーハン 豆腐とエビの旨煮 くだもの	牛乳,豚肉,ツナ 豆腐,えび	米,押麦,サラダ油 ごま,でん粉,ごま油	にんにく,玉ねぎ,パセリ ねぎ,生姜,にんじん,筍 赤黄パプリカ,エリンギ 青梗菜,くだもの	883 kcal 40.3 g
19 月	玉子トースト ポークビーンズ わかめ入りゆで野菜	牛乳,たまご,豚肉 大豆,いんげん豆 ベーコン,わかめ ツナ	食パン,マヨネーズ サラダ油,じゃが芋 黒砂糖,砂糖	玉ねぎ,にんにく,生姜 にんじん,トマト キャベツ,きゅうり	852 kcal 37.9 g

日	献立名	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
20 火	ごはん いかのバター醤油がけ ゆで野菜 肉団子スープ	牛乳,いか,鶏肉 かつお節,豚肉 たまご	米,バター,でん粉 砂糖,パン粉 さつまいも,春雨	にんにく,えのき,もやし キャベツ,梅肉,生姜 玉ねぎ,ごぼう,れんこん にんじん,白菜 ねぎ,青梗菜	805 kcal 38.0 g
21 水	和風スパゲティー レタスと卵スープ ヨーグルトポムポム	牛乳,鶏肉,ベーコン ツナ,大豆,豆腐 たまご,ヨーグルト	スパゲッティ,小麦粉 サラダ油,バター でん粉,砂糖	にんにく,玉ねぎ,キャベツ しめじ,エリンギ,えのき 万能ねぎ,ねぎ,レタス 青梗菜,りんご	860 kcal 35.8 g
22 木	ごはん 切り干し大根の卵焼き 焼きビーフン 野菜スープ	牛乳,鶏肉 たまご,豚肉	米,押麦,サラダ油 三温糖,でん粉 ビーフン,ごま油 じゃが芋,マカロニ	ねぎ,切干し大根,玉ねぎ にんにく,生姜,にんじん 筍,キャベツ,にら,セロリ	854 kcal 33.9 g
23 金	秋の香りおこわ 魚の大根あんかけ 月見汁	牛乳,豚肉 赤魚,豆腐	米,もち米,でん粉 さつまいも,白玉粉 サラダ油	しめじ,えのき,万能ねぎ ごぼう,大根,ねぎ 小松菜,かぼちゃ	760 kcal 31.3 g
24 土	ごはん　文化発表会 家常豆腐 ナムル カルピスゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ 赤みそ,粉寒天 カルピス	米,じゃが芋,三温糖 サラダ油,でん粉 ごま油,黒砂糖 ごま,上白糖	にんにく,生姜,にんじん キャベツ,ねぎ,小松菜 切干し大根,大豆もやし パイン	913 kcal 31.4 g
27 火	ごはん 麻婆春雨 ごまだれはりはりサラダ くだもの	牛乳,豚肉 赤みそ,ツナ	米,サラダ油,三温糖 でん粉,緑豆春雨 ごま油,白ごま 上白糖	にんにく,生姜,干し椎茸 ねぎ,玉ねぎ,にんじん,筍 にら,切干し大根,小松菜 キャベツ,くだもの	814 kcal 27.6 g
28 水	豚肉と白滝の混ぜごはん 野菜ソテー つみれ汁	牛乳,豚肉,生揚げ 鶏肉,たまご,たら あじ,赤みそ,豆腐	米,押麦,サラダ油 しらたき,三温糖 でん粉	にんじん,玉ねぎ,にんにく さやいんげん,キャベツ もやし,ねぎ,生姜,白菜 にんじん,にら,小松菜	757 kcal 35.8 g
29 木	南瓜入りごまビスキュイパン ポークビーンズ フレンチサラダ	牛乳,たまご,豚肉 ベーコン,ひよこ豆	食パン,バター,砂糖 小麦粉,白ごま サラダ油,じゃが芋 黒砂糖,黒ごま	かぼちゃ,にんにく,セロリ にんじん,玉ねぎ,トマト キャベツ,きゅうり,コーン	773 kcal 28.8 g
30 金	ごはん 卵コロッケ もやしのソテー 豆腐ときのこのみそ汁	牛乳,たまご,豚肉, 脱脂粉乳,白みそ 赤みそ	米,じゃが芋,小麦粉 サラダ油,パン粉	玉ねぎ,にんじん,もやし にんにく,にら,えのき しめじ,ねぎ,小松菜	858 kcal 29.9 g



旬の食べ物は栄養も豊富です。秋は、「味覚の秋」とも言われるように多くの食材が旬を迎えます。