10 月 献 立 表

令和8年度　深川第三中学校

日	曜日	行事等	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	木		都民の日					
2	金	豆腐の日 献立	ご飯 かみかみふりかけ 肉豆腐 トマトの白和え	○	米,上白糖,サラダ油,じゃがいも	牛乳（飲用）,しらす干し,塩昆布,かつお刻み節,豚肩肉こま切り,ベーコン短冊,豆腐	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ,さやいんげん,こまつな,トマト,西洋かぼちゃ	787 kcal 35.2 g 26.4 g 2.6 g
5	月		ツナマヨコッペ ベーコンきのこサラダ トマトスープ	○	無塩パン,上白糖,サラダ油,バター,じゃがいも,米粉,バター	牛乳（飲用）,ツナ油漬け,ベーコン短冊,鶏こま,豚肩肉角切り	たまねぎ,レモン果汁,えのきたけ,キャベツ,こまつな,にんじん,にんにく,しょうが,トマト缶詰	810 kcal 33.7 g 41 g 2.3 g
6	火		親子丼 きゅうりごま 青のりポテト	○	米,麦,サラダ油,しらたき,上白糖,でん粉,ごま油,白ごま,白すりごま,じゃがいも,揚げ油	牛乳（飲用）,鶏こま,鶏肉モモ,鶏卵,塩昆布,あおのり	たまねぎ,にんじん,こまつな,きゅうり	791 kcal 32.1 g 26.3 g 2.2 g
7	水		麻婆なす丼 春雨サラダ りんごゼリー	○	米,麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,緑豆はるさめ,白ごま	牛乳（飲用）,鶏ひき肉,豆腐,ボンレスハム,粉寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干ししいたけ,たけのこ,なす,ねぎ,こまつな,切干しだいこん,にんじん,きゅうり,キャベツ,りんごジュース,りんご缶	771 kcal 26.6 g 22.3 g 2.2 g
8	木		ひき肉としょうがのご飯 カレーコロッケ もやしときゅうりの和え物 こんにゃくと豆腐の味噌汁	○	米,麦,ごま油,上白糖,白ごま,黒ごま,サラダ油,じゃがいも,乾燥マッシュポテト,米粉,乾燥パン粉,オリーブ油,板こんにゃく	牛乳（飲用）,鶏ひき肉,油揚げ,豚ひき肉,スキムミルク,粉寒天,ツナ缶(油漬),鶏こま,豆腐	しょうが,こまつな,たまねぎ,にんじん,もやし,だいこん,きゅうり,レモン果汁,はくさい	787 kcal 29.8 g 26.9 g 3.1 g
9	金	目の 愛護デー 献立	ほうれん草あんかけ焼きそば レバーとポテトの中華揚げ ブルーベリーヨーグルト	○	むし中華めん（油付き）,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,じゃがいも,揚げ油,ブルーベリージャム	牛乳（飲用）,豚肩肉こま切り,鶏こま,豚レバー,プレーンヨーグルト	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ(水煮),干ししいたけ,もやし,ほうれんそう,パイン缶,黄桃缶,ナタデココ,ブルーベリー	755 kcal 33.7 g 22.5 g 2.7 g
12	月		スポーツの日					
13	火	さつまいも の日献立	さつまいもご飯 さわらのみそグルト焼き ごぼうの磯マヨ和え もずくのかきたま汁	○	米,麦,さつまいも,黒ごま,上白糖,じゃがいも,でん粉	牛乳（飲用）,さわら,プレーンヨーグルト,刻みのり,糸がきかつお,鶏卵,もずく	しそ葉,にんじん,ごぼう,こまつな,枝豆,たまねぎ,えのきたけ,はくさい,ねぎ	731 kcal 36.1 g 24.7 g 2.5 g
14	水		ピザトースト 大豆とツナのサラダ ポトフ 果物（ぶどう）	○	無塩食パン,サラダ油,バター,上白糖,白ごま,じゃがいも	牛乳（飲用）,ベーコン短冊,ピザ用チーズ,大豆,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り,レンズまめ	たまねぎ,にんにく,ピーマン,こまつな,キャベツ,にんじん,ドレッシング用玉葱,しょうが,ぶどう	720 kcal 32.5 g 33.2 g 2.4 g
15	木	きのこの日 献立	きのこご飯　擬製豆腐 千切りじゃがいもとハムの和え物 しょうがの白みそ汁	○	米,麦,白ごま,サラダ油,上白糖,でん粉,じゃがいも,ごま油,板こんにゃく	牛乳（飲用）,油揚げ,鶏ひき肉,押し豆腐,鶏卵,ボンレスハム,鶏こま,生揚げ	えのきたけ,しめじ,さやいんげん,たまねぎ,にんじん,こまつな,しょうが,はくさい,ねぎ	745 kcal 35.0 g 27.1 g 2.7 g
16	金		ご飯 タラとじゃがいものチリソース キャベツの中華サラダ ワンタンスープ	○	米,でん粉,じゃがいも,揚げ油,ごま油,上白糖,わんたんの皮	牛乳（飲用）,すけそうタラ,刻みのり,鶏肉モモ,豆腐	にんにく,しょうが,ねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん,だいこん,にんじん,はくさい,もやし,干ししいたけ	747 kcal 28.3 g 20.6 g 2.4 g
19	月	旬の食材	さんまのかば焼き丼 小松菜ののり酢和え 秋野菜の味噌汁	○	米,麦,でん粉,米粉,揚げ油,上白糖,じゃがいも,板こんにゃく	牛乳（飲用）,さんま,刻みのり,ツナ缶(油漬),鶏こま	しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,たまねぎ,だいこん,西洋かぼちゃ,はす,ねぎ	805 kcal 31.5 g 28.6 g 2.5 g
20	火		ご飯 ジャンボ餃子 ビーフン炒め 中華スープ	○	米,ぎょうざの皮,上白糖,ごま油,揚げ油,サラダ油,しらたき,ビーフン,でん粉	牛乳（飲用）,豚ひき肉,おから,粉寒天,鶏ひき肉,鶏こま,豆腐,油揚げ	にんにく,しょうが,キャベツ,にら,たまねぎ,にんじん,もやし,ピーマン,はくさい,えのきたけ,ねぎ,こまつな	758 kcal 28.6 g 22.9 g 2.1 g
21	水		わかめ卵とじうどん キャベツのおかか和え さつまいものごま団子	○	上白糖,でん粉,(冷)うどん,ごま油,揚げ油,さつまいも,白玉粉,白ごま	牛乳（飲用）,鶏モモ(皮付き),油揚げ,鶏卵,生わかめ,かつお刻み節,ツナ缶(油漬)	たまねぎ,にんじん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん,にんじん	733 kcal 32.3 g 30.8 g 2.5 g
22	木		チリコンカンライス 海藻サラダ ローストポテト　果物（ぶどう）	○	米,麦,サラダ油,米粉,上白糖,じゃがいも,オリーブ油,バター	牛乳（飲用）,鶏ひき肉,大豆,油揚げ,生わかめ	パセリ,しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,切干しだいこん,こまつな,キャベツ,ドレッシング用玉葱,ぶどう	760 kcal 28.4 g 22.3 g 2.2 g
23	金	十三夜 献立	吹きよせご飯 ししゃものスパイシー揚げ 大根と小松菜の梅おかか和え お月見呉汁	○	米,麦,栗甘露煮,米粉,でん粉,揚げ油,上白糖,ごま油	牛乳（飲用）,鶏こま,大豆,ししゃも,かつお刻み節,生揚げ,生わかめ,かまぼこ	にんじん,えのきたけ,しめじ,さやいんげん,しょうが,こまつな,だいこん,はくさい,きゅうり,梅びしお,たまねぎ,ねぎ	738 kcal 35.1 g 23 g 3.0 g
24	土		文化祭（給食はありません）					
26	月		振替休業日					
27	火		ご飯　さばの味噌煮 小松菜ともやしのレモンおひたし のっぺい汁　果物（りんご）	○	米,上白糖,でん粉,さといも,板こんにゃく	牛乳（飲用）,さば,かつお刻み節,鶏こま,豆腐,油揚げ	しょうが,ねぎ,こまつな,だいこん,もやし,にんじん,レモン果汁,ごぼう,りんご	773 kcal 35.7 g 23.9 g 2.4 g
28	水	韓国 献立	キムチクッパ ナムル さつまいもチップス	○	米,麦,サラダ油,ごま油,じゃがいも,白すりごま,さつまいも,揚げ油	牛乳（飲用）,豚肩肉こま切り,高野豆腐,油揚げ,鶏卵	しょうが,にんにく,干ししいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),たまねぎ,はくさいキムチ漬,ねぎ,にら,もやし,こまつな	757 kcal 26.8 g 25.4 g 2.3 g
29	木		ご飯　いかのレモン揚げ 野菜のピリ辛和え 生揚げとじゃがいもの豆乳みそ汁	○	米,でん粉,揚げ油,上白糖,ごま油,じゃがいも	牛乳（飲用）,いか,豚肩肉こま切り,生揚げ,無調整豆乳	しょうが,レモン果汁,もやし,だいこん,きゅうり,にんじん,こまつな,たまねぎ,ねぎ	736 kcal 33.2 g 21 g 2.2 g
30	金	食品ロス 削減の日 献立	東京都産コマツナパン かくれんぼドレッシングサラダ ポテトと卵のグラタン風シチュー 果物（早生みかん）	○	東京都産コマツナパン,白ごま,サラダ油,上白糖,じゃがいも,米粉,バター	牛乳（飲用）,生わかめ,鶏肉モモ,レンズまめ,牛乳,無調整豆乳,うずら卵,生クリーム,ピザ用チーズ	こまつな,キャベツ,にんじん,ドレッシング用玉葱,たまねぎ,しめじ,西洋かぼちゃ,ほうれんそう,早生みかん	742 kcal 31.3 g 33.3 g 2.4 g

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。