

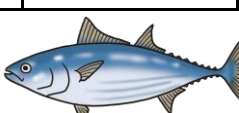


令和7年 10月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 給食回数16回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー
				血・肉・骨になる 赤色	熱や力になる 黄色	体の調子を整える 緑色	
1	水	都民の日		東京都が1952年(昭和27年)に「都民の日」として制定。			
2	木	・ご飯 ・肉じゃが(東京産醤油使用) ・葱の味噌汁 ・果物(梨)♪	○	★毎日限定生産多摩産 農家産東京牛乳使用! 豚肉、油揚げ、わかめ、 味噌、鰹節、★牛乳	*新米は10月中旬から使用 予定です。 米、米油、じゃが芋、しらたき、 三温糖	*東京産野菜は斜字に下線付 人参、玉葱、えのきたけ、 小松菜、東京ねぎ、日本なし	757kcal 31.8g 18.4g
3	金	・ご飯【10月4日は104:いわしの日】 ・いわしのさっぱり揚げ・のりえ ・里芋なめこ汁・果物(お花みかん)♪	○	鰯、のり、豆腐、 白味噌、赤味噌、★牛乳	米、でん粉、米油、里芋	ねり梅、江戸菜、人参、もやし、えのきたけ、 なめこ、大根、ねぎ、みかん	726kcal 26.5g 21.7g
6	月	・里芋しめじご飯【十五夜給食】 ★赤魚のごま塩麹みそ焼き ★黒ごまサラダ・もずくのすまし汁 ・お月見黒糖寒天	○	油揚げ、あかうお、赤味噌、 干ひじき、ハム、豆腐、もずく、 鰹節、粉寒天、★牛乳	米、里芋、砂糖、ごま油、 ★白胡麻、★黒胡麻、 黒砂糖、白玉粉	しめじ、人参、こねぎ、 切干大根、きゅうり、 コーン、みつば、かぼちゃ	718kcal 31.2g 17.3g
7	火	★チキンカツカレーソース (生パスタ・鶏肉のトマト煮) ・コールスローサラダ♪ ★アプフェルシュトルーデン	○	鶏肉、 ★牛乳、★粉チーズ、 ★生クリーム	生パスタ、オリーブ油、 薄力粉、米油、砂糖、パン粉、 ★バター、春巻きの皮	にんにく、セロリ、玉葱、人参、しめじ、 マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、 りんご、干しぶどう	768kcal 30.4g 28.7g
8	水	・ご飯 ★生揚げのガーリックマヨチーズ焼き ・ひじきの煮物 ・かむかむ豚汁♪♪ ・果物(シナノスマイル)♪	○	*中間考査二週間前 よく噛んで食べると脳への血流量が増え、脳細胞が活性化!! 生揚げ、味噌、★チーズ、 ひじき、油揚げ、茎わかめ、 豚肉、豆腐、鰹節、★牛乳	米、卵不使用マヨネーズ、 米油、糸こんにゃく、三温糖、じゃが芋、黒胡麻	人参、もやし、さやいんげん、ごぼう、大根、 切干大根、ねぎ、生姜、小松菜、 シナノスマイル(ぶどう)	725kcal 27.9g 24.0g
9	木	・ゆかりご飯 ★沖ヒラスのごまみそ焼き ★長いもとカボチャのサラダ ・きのこ入り味噌汁・果物(柿)♪	○	沖ヒラス、白味噌、豚肉、 赤味噌、★牛乳	米、ごま油、★白練り胡麻、 ★白胡麻、米油、★長芋、 三温糖、じゃが芋	ゆかり、かぼちゃ、キャベツ、もやし、小松菜、 玉葱、大根、人参、ねぎ、えのきたけ、 まいたけ、しめじ、なす、かき	773kcal 32.0g 27.4g
10	金	【10月10日は目の愛護デー】 ・ご飯 ・スタミナすき焼き風煮 ・大根の味噌汁 ・ブルーベリーゼリー	○	豚肉、焼き豆腐、油揚げ、 わかめ、味噌、鰹節、 アガー、★牛乳	米、じゃが芋、しらたき、米油、 三温糖、グラニュー糖	にんにく、生姜、人参、はくさい、ねぎ、にら、 小松菜、大根、ブルーベリー、レモン ブルーベリーには、目に良い働きをする栄養素(ビタミンA・アントシアニン)が含まれます。	811kcal 32.9g 20.8g
13	月	スポーツの日		1964年の東京オリンピックを記念して制定された「体育の日」から名称が変更されたもので、スポーツを楽しむことを目的としています。2020年からは「スポーツの日」として知られ、健康で活力ある社会の実現を目指しています			
14	火	開校記念日					
15	水	★栗入りお赤飯【開校記念日お祝い給食】 ・鶏肉の金山寺味噌焼き ・和風サラダ(鰹節だしジュレ) ・味噌けんちん汁 ・紅白ゼリー(クランベリー・ソイミルク)	○	*中間考査一週間前 脳の働き活性化給食週間です。 あずき、鶏肉、金山寺みそ、 寒天、豆腐、高野豆腐、赤 味噌、鰹節、粉寒天、豆乳、 ★牛乳	米、もち米、蒸し栗、★黒胡麻、 じゃが芋、米油、ごま油、胡麻、 上白糖	キャベツ、人参、江戸菜、えのきたけ、 大根、ごぼう、ねぎ、小松菜、干し椎茸、 クランベリージュース	787kcal 37.4g 16.9g
16	木	・ご飯 ・戻り鰹の揚げ煮 ・丘と海のひじきのサラダ ・かむかむ汁・果物(お花みかん)♪	○	*鰹で試験に勝!! 脳の働きを活性化化するDHAも豊富! かつお、干ひじき、 茎わかめ、豆腐、豚肉、 鰹節、味噌、★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、 三温糖、ごま油、黒胡麻	生姜、おかひじき、きゅうり、もやし、人参、 えのきたけ、大根、ごぼう、ねぎ、温州みかん	711kcal 33.7g 17.3g
17	金	・もち麦ご飯・四川豆腐 ・中華コーンスープ★果物(りんご)♪	○	豆腐、豚肉、赤味噌、 ★牛乳	米、もち麦、米油、上白糖、 でん粉	にんにく、生姜、人参、国産さくらげ、 ザーサイ、にら、東京ねぎ、クリームコーン、 コーン、小松菜、★りんご	724kcal 28.5g 18.1g
20	月	★さつまいもご飯・鯖の味噌煮 ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮挽・果物(梨)	○	鯖、赤味噌、わかめ、豚肉、 鰹節、★牛乳	米、薩摩芋、★白・黒胡麻、 三温糖、上白糖、米油	生姜、キャベツ、きゅうり、コーン、大根、ごぼう、 人参、ねぎ、えのきたけ、小松菜、南水	799kcal 36.6g 24.9g
21	火	中間考査前日(給食無し)		 海流に乗り、日本近海を春と秋に通る。 春の「初がつお」に対して、秋の「戻りが つお」は、夏に北の海でたくさんえさを 食べ、あぶらがのっているのが特徴。			鰹や鯖にはDHAや EPAが豊富! 脳の 機能活性化!!
22	水	中間考査(給食無し)					
23	木	中間考査(給食無し)					
24	金	中間考査(給食無し)					
27	月	★チリチーズドッグ ・フライドポテト (JAS有機じゃが芋使用) ・ABCスープ♪♪	○	ウィンナー、豚肉、おから、★ピ ザチーズ、ベーコン、豚肉、ひ よこ豆、★牛乳	★コッペパン、米油、三温糖、 パン粉、JAS有機じゃが芋、 ABCマカロニ	玉葱、人参、セロリ、キャベツ、小松菜	785kcal 30.9g 39.2g
28	火	・ご飯 ★鶏肉の香味焼き ★野菜のごま味噌マヨ和え ・豚汁♪♪ ★果物(りんご)♪	○	鶏肉、豚肉、豆腐、油揚げ、 味噌、鰹節、★牛乳	米、ごま油、★白胡麻、 ★白すり胡麻、三温糖、 卵不使用マヨネーズ、 米油、じゃが芋、胡麻	東京ねぎ、生姜、キャベツ、小松菜、 もやし、人参、ごぼう、大根、★りんご	711kcal 35.0g 19.4g
29	水	・ジャンバラヤ ・ミックスポテトサラダ ・キャベツのソイミルクスープ	○	ベーコン、ウィンナー、 ひよこ豆、ハム、レンズ豆、いん げん豆、豆乳、★牛乳	米、米油、三温糖、じゃが芋、 薩摩芋、 卵不使用マヨネーズ	玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、人参、 生姜、にんにく、ブロッコリー、コーン、 セロリ、キャベツ、小松菜	719kcal 21.9g 26.8g
30	木	・ご飯・鯖の文化干し ・五目きんぴら・具だくさん味噌汁 ・果物(お花みかん)♪	○	鯖の文化干し、薩摩揚げ、 豆腐、味噌、★牛乳	米、つきこんにゃく、米油、 三温糖、白胡麻	人参、ごぼう、たけのこ、れんこん、大根、 玉葱、えのきたけ、しめじ、あさつき、みかん	750kcal 28.7g 28.0g
31	金	・ハロウィンブラックカレーライス♪ ・糸寒天サラダ♪ ・野菜のスープ ★パンパキンプリン	○	豚肉、大豆、ひじき、糸寒天、 ベーコン、★牛乳、豆乳	米、もち麦、米油、薄力粉、 三温糖、★かぼちゃ種、 プリンの素(アレルゲンフリー)	にんにく、生姜、玉葱、大根、人参、キャベツ、 えのきたけ、小松菜、もやし、かぼちゃ	795kcal 28.0g 24.6g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

・料理名に付いている♪印はI年生・♪印はII年生・♪印はIII年生からのリクエスト給食です。お楽しみに◎