

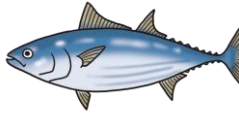


令和8年 10月 予定献立表

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15回

日	曜日	献立名	★牛乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質
				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	木	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	金	【東京の郷土料理給食】 ・セルフぶっかけ深川飯 ・鯿の塩焼き ・小松菜のみぞれ和え・果物(柿)♪ ・ご飯(前日10月4日は104:いわしの日)	○	★毎日限定生産多摩産 農産物東京牛乳使用! あさり、赤味噌、のり、鯿、 ★牛乳	*新米は10月中旬頃から 使用予定です。 米、三温糖	*東京都産野菜は斜字に下線付 ごぼう、人参、 <u>東京ねぎ小松菜</u> 、 もやし、大根、かき	726kcal 33.9g 19.7g
5	月	★いわしのさっぱり揚げ・海苔和え ・なめこ汁♪ ・果物(お花みかん)♪	○	鰯、さきみのり、豆腐、 白味噌、赤味噌、★牛乳	米、でん粉、米油、里芋	★ねり梅、 <u>小松菜</u> 、人参、もやし、 えのきたけ、なめこ缶、大根、ねぎ、みかん	704kcal 24.5g 20.3g
6	火	★チキンカチャータソース (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 ・しらすわかめご飯	○	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、 ★無塩バター、米油、上白糖、 グラニュー糖、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、 <u>小松菜</u> 、 ★紅玉りんご、干しぶどう	767kcal 30.4g 28.7g
7	水	★ホッケの利久焼き ・筑前煮 ・だご汁	○	わかめ、しらす、真ほっけ、 鶏肉、豚肉、味噌、鰹節、 ★牛乳	米、★白練り胡麻、★白胡麻、 ごま油、蒟蒻、じゃが芋、三温 糖、里芋、ほうとう麺	人参、ごぼう、れんこん、さやえんどう、 大根、しめじ、ねぎ、 <u>小松菜</u>	773kcal 36.6g 21.1g
8	木	・ジャンバラヤ ・東京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、白いんげ ん豆、豆乳、★牛乳	米、米油、三温糖、 <u>じゃが芋</u> 、 <u>東京産摩芋</u> 、 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、 <u>小松菜</u>	719kcal 21.9g 26.8g
9	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、JAS有機人参、はくさい、ねぎ、 にら、 <u>小松菜</u> 、大根、ブルーベリー、レモン汁 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。	810kcal 32.8g 20.8g
12	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。			
13	火	・ご飯 ・戻り鰹の揚げ煮 ・丘と海のひじきのサラダ ・かわかむ汁 ★果物(梨)♪	○	* 経で試験に勝!! 脳の働きを活性化させるDHAも豊富! かつお、ひじき、まわかめ、 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、きゅうり、もやし、人参、 えのきたけ、大根、ごぼう、ねぎ、 <u>小松菜</u> 、南水	713kcal 33.8g 17.4g
14	水	開校記念日		* 中間検査一週間前 脳の働き活性化給食週間です。			
15	木	★粟入りお赤飯(開校記念日お祝い給食) ・サゴシの西京味噌焼き ・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)	○	あずき、サゴシ、西京味噌、 寒天、鶏肉、豆腐、高野豆 腐、赤味噌、鰹節、粉寒天、 豆乳、★牛乳	米、もち米、栗、★黒胡麻、 じゃが芋、米油、ごま油、 黒胡麻、上白糖	キャベツ、人参、 <u>小松菜</u> 、えのきたけ、 大根、ごぼう、ねぎ、 <u>姫冬瓜</u> 、椎茸、 クランベリージュース	791kcal 36.2g 19.7g
16	金	・もち麦ご飯・四川豆腐 ・中華コーンスープ ・果物(ぶどう食べ比べ)	○	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、国産木耳、ザーサイ、 にら、 <u>東京ねぎ</u> 、コーン、 <u>小松菜</u> 、 シャインマスカット、グリーンルージュ	721kcal 28.7g 18.0g
19	月	★さつまいもご飯★鯖の味噌煮 ★わかめとコーンの酢の物 ・沢煮鮎・果物(お花みかん)♪	○	★鯖、赤味噌、わかめ、 豚肉、鰹節、★牛乳	米、薩摩芋、 ★白・黒胡麻、 砂糖、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、 <u>小松菜</u> 、みかん	803kcal 36.8g 24.9g
20	火	中間検査前日(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。 経や鯖にはDHAや EPAが豊富! 脳の機 能活性化!!			
21	水	中間検査(給食無し)					
22	木	中間検査(給食無し)					
23	金	中間検査(給食無し)・十三夜					
26	月	・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、赤味噌、豚肉、豆腐、 油揚げ、白味噌、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、黒胡麻	東京ねぎ、生姜、キャベツ、 <u>小松菜</u> 、 もやし、人参、ごぼう、大根、★りんご	709kcal 35.0g 19.4g
27	火	★中華丼 ・春雨スープ ★大学芋♪ ★チリチースドック	○	豚肉、いか、★えび、あさり、 ★牛乳	米、もち麦、米油、ごま油、でん 粉、普通春雨、米油、薩摩芋、 上白糖、★白・黒胡麻	にんにく、生姜、人参、玉葱、エリンギ、 れんこん、白菜、キャベツ、もやし、 えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、ねぎ、チンゲン菜	772kcal 24.3g 18.7g
28	水	・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、 ★チーズ、ベーコン、 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、 <u>小松菜</u>	731kcal 29.7g 33.9g
29	木	・ゆかりご飯・秋鮭のフライ ・ひじきの煮物・呉汁 ★果物(西洋梨)♪	○	秋鮭、ひじき、さつま揚げ、 豚肉、大豆、豆乳、赤味噌、 ★牛乳	米、もち麦、薄力粉、パン粉、 米油、砂糖、蒟蒻、じゃが芋	ゆかり、人参、もやし、さやえんどう、ごぼう、 大根、ねぎ、 <u>小松菜</u> 、★西洋梨	804kcal 36.9g 23.5g
30	金	・明日はハロウィン ブラックカレーライス♪ ・糸寒天サラダ ・野菜のスープ ・パンキンプリ	○	豚肉、大豆、ひじき、糸寒天、 ベーコン、豆乳、★牛乳	米、もち麦、米油、薄力粉、 三温糖、プリン(アレルゲンフリー)、 かぼちゃ種	にんにく、生姜、玉葱、大根、人参、キャベツ、 えのきたけ、 <u>小松菜</u> 、もやし、かぼちゃ	785kcal 27.9g 23.9g

・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◎