

令和8年度



10月の献立表

田無第三中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	○	ごはん		米		819 kcal
		コロッケ	豚ひき肉	じゃがいも,油,小麦粉,乾燥パン粉	玉ねぎ	27.7 g
		満点サラダ	大豆,ひじき	油,三温糖	キャベツ,だいこん,にんじん	26.3 g
		キムチスープ	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ	油	にんじん,だいこん,はくさい,キムチ,長ねぎ	
2 金	○	ごはん		米		726 kcal
		手作りふりかけ	チリメンジャコ	ごま油	こまつな	34.6 g
		五目豆腐	豚肉,焼き竹輪,豆腐,赤みそ	油,三温糖,ごま油	しょうが,にんじん,たけのこ,長ねぎ	20.5 g
		磯香和え	きざみのり	三温糖	キャベツ,こまつな,きゅうり	
5 月	○	シナモン揚げパン		コッペパン,油,三温糖,グラニュー糖	(シナモン)	746 kcal
		チリコンカン	大豆,ひよこ豆,豚肉,ベーコン	油,じゃがいも,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト	28.0 g
		海藻サラダ	海藻ミックス	ごま油,三温糖	コーン,きゅうり,だいこん	28.9 g
6 火	○	小松菜チャーハン	豚ひき肉	米,麦,ごま油	しょうが,にんじん,こまつな	676 kcal
		豆腐入り春巻き	豚肉,豆腐	春雨,油,三温糖,ごま油,春巻きの皮,小麦粉	にんじん,長ねぎ,干し椎茸,根しょうが,たけのこ	25.2 g
		中華スープ	鶏肉,くきわかめ	こめサラダ油,でんぷん	長ねぎ,はくさい,にんじん,えのきたけ	22.0 g
7 水	○	秋の香りごはん	油揚げ	米,もち米,さつまいも,油,三温糖	にんじん,ほんしめじ,干し椎茸	711 kcal
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖		35.4 g
		キャベツのあっさり和え	かつお節(おかか)	三温糖	キャベツ,こまつな,にんじん,玉ねぎ	18.3 g
		かぼちゃすいとん	豆腐,鶏肉	白玉粉,小麦粉	かぼちゃ,にんじん,はくさい,だいこん	
8 木	○	豚すきうどん	削り節,豚肉,焼き豆腐	うどん,しらたき,油,三温糖	はくさい,長ねぎ,こまつな,ほんしめじ	713 kcal
		さつまいもチップス		さつまいも,揚げ油,粉糖		31.3 g
		小松菜のおひたし	かつお節(おかか)		こまつな,はくさい	23.5 g
9 金	○	秋野菜のチキンカレーライス	鶏肉	米,麦,油,さつまいも,小麦粉	生姜,にんにく,玉ねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう	866 kcal
		ひじきのマリネ	干ひじき	三温糖,油	にんじん,きゅうり,だいこん	22.0 g
		ブルーベリーパイ		パイ生地(小麦粉・乳製品),上白糖,三温糖	ブルーベリー	27.3 g
13 火		3年修学旅行	谷戸小学校休業日のため給食はありません。お弁当を持参してください。			
14 水	○	キムたくごはん	3年振替休業	豚肉,ベーコン	米,こめサラダ油	700 kcal
		鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉		でんぷん,じゃがいも,油,三温糖	26.8 g
		沢煮わん			にんじん,ごぼう,たけのこ,小松菜,長ねぎ	26.6 g
15 木	○	しょうゆラーメン	豚肉	小麦中華麺,油	にんにく,生姜,キャベツ,にんじん,長葱,小松菜	792 kcal
		ジャンボぎょうざ	豚ひき肉	ごま油,でんぷん,餃子の皮,油	キャベツ,根しょうが,にんにく	32.3 g
		大根のピリ辛		ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん	25.6 g
16 金	○	ソイ丼	2年校外学習	豚肉,ベーコン,大豆	米,麦,油,三温糖,小麦粉	731 kcal
		中華きゅうり			ごま油	29.3 g
		ぶどう(巨峰)				21.7 g
19 月	○	豆腐めし	豆腐	米,油,三温糖	にんじん,ほんしめじ	704 kcal
		さば文化干し	さば文化干し			33.4 g
		浅漬け	昆布		はくさい,かぶ,きゅうり	23.7 g
		こしね汁	白みそ,赤みそ	こんにゃく,さといも	干し椎茸,長ねぎ,にんじん	
20 火	○	ごはん		米		790 kcal
		酢豚	豚肉	でんぷん,油,三温糖	生姜,にんにく,玉葱,人参,筍,干椎茸,ピーマン	28.2 g
		わかめサラダ	わかめ	ごま油,三温糖	きゅうり,だいこん,キャベツ,にんじん	22.4 g
		みかん			みかん	
21 水	○	ミートサンド	豚ひき肉,大豆	コッペパン,油,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,マッシュルーム	694 kcal
		チキンボトフ	鶏肉,ウィンナー	じゃがいも	だいこん,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,こまつな	33.3 g
		オレンジキャロットゼリー	粉寒天,粉ゼラチン	上白糖	にんじんジュース,オレンジジュース	23.7 g
22 木	○	赤米入りごはん		米,赤米		810 kcal
		キャベツメンチカツ	豚ひき肉	小麦粉,パン粉,油,三温糖	キャベツ,玉ねぎ	27.6 g
		小松菜サラダ		油,三温糖	こまつな,きゅうり,キャベツ,コーン	27.1 g
		秋野菜のみそ汁	白みそ	さつまいも	にんじん,ごぼう,玉ねぎ,ほんしめじ	
23 金	○	栗ごはん	1年校外学習	米,もち米,むき栗,三温糖		756 kcal
		魚のみそマヨ焼き	鮭,赤みそ	油,ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ,えのきたけ,干し椎茸	34.9 g
		白菜の浅漬け	昆布		はくさい,にんじん	19.5 g
		田舎汁	鶏肉,生揚げ	さといも,こんにゃく	にんじん,ほんしめじ,長ねぎ,こまつな	
26 月	○	中華丼	豚肉,かまぼこ	米,麦,油,でんぷん,ごま油	にんじん,玉ねぎ,白菜,たけのこ,小松菜,干椎茸	792 kcal
		じゃこサラダ	しらす干し,わかめ	ごま油	きゅうり,だいこん,にんじん,キャベツ	27.4 g
		スイートポテト	牛乳,生クリーム	さつまいも,三温糖,有塩バター		20.8 g
27 火	○	レーズンシナモンシュガートースト		食パン,ソフトマーガリン,三温糖	干しぶどう, (シナモン)	794 kcal
		ポークビーンズ	大豆,豚肉,ベーコン	じゃがいも,油,三温糖,小麦粉	玉ねぎ,にんじん,トマト	31.3 g
		ブロッコリーサラダ	わかめ	オリーブ油	ブロッコリー,にんじん	29.5 g
28 水	○	大豆ひじきごはん	干ひじき,鶏肉,油揚げ,大豆	米,もち米,油,三温糖	にんじん	832 kcal
		魚の西京焼き	さば,白みそ	三温糖	しょうが	33.5 g
		大根ときゅうりの和え物		三温糖,ごま油	だいこん,きゅうり	31.9 g
		吉野汁	鶏肉,豆腐,なると	でんぷん	にんじん,たけのこ,長ねぎ,こまつな	
29 木	○	ポテトピラフ		米,じゃがいも,揚げ油	赤ピーマン,ピーマン	726 kcal
		パンプキンシチュー	鶏肉,牛乳	油,小麦粉	かぼちゃ,にんじん,玉ねぎ	22.7 g
		グリーンサラダ		油,三温糖	キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,コーン	25.4 g
30 金	○	トマトクリームスパゲティ	ベーコン,いか,牛乳	スパゲティ,油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,エリンギ,トマト	730 kcal
		こんにゃくサラダ	わかめ	糸こんにゃく,ごま油,三温糖	コーン,キャベツ	25.5 g
		かぼちゃマフィン	たまご,牛乳	小麦粉,三温糖	かぼちゃ	25.8 g

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。