

[10月 給食献立予定表]

2026年 10月

東三鷹学園三鷹市立第六中学校

日	献立名	牛乳	材料名						1材料 - kcal	ひとことメモ
			主にからだの組織を作る		からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群 魚・肉・卵 豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1木	赤しそ飯 ししゃもの南蛮漬け きんぴら 肉豆腐	○	豚肉 豆腐 さつま揚げ	牛乳 ししゃも	しそ にんじん 葉ねぎ 小松菜	ねぎ ごぼう 玉葱 白菜 えのき	米 大麦 三温糖 じゃがいも しらたき	油 ごま油	749 33.5	9日 シナモンロールトースト (ぶどうパン) 10月10日は目の愛護デーです。干しぶどうにはアントシアニンという色素が含まれており、目の疲労を回復させてくれる効果があるとされています。 
2金	ノンエッグマヨピラフ カレーコロッツ 豆乳仕立てのコンスープ	○	鶏肉 ハム 卵 ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	玉葱 コーン エリンギ セロリ	米 大麦 さつまいも じゃがいも コーンスターチ	油	762 28.5	
5月	ご飯 にぎすの香味揚げ もやしとコーンのソテー 韓国風肉じゃが煮	○	ベーコン 豚肉 厚揚げ	牛乳 にぎす	小松菜 ビーマン 葉ねぎ	にんにく しょうが もやし コーン 玉葱	米 澱粉 米粉 しらたき 三温糖 じゃがいも	油 ごま油	750 30.6	
6火	菜飯 卵焼きのあんかけ お浸し さつま汁	○	鶏肉 卵 粉かつお 豆腐	牛乳	だいこん葉 にんじん 小松菜	玉葱 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 三温糖 澱粉 さつまいも	油	747 31.4	
7水	カレーライス カラフルサラダ チキンドレッシング 果物	○	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ビーマン	玉葱 にんにく しょうが セロリ エリンギ りんご キャベツ コーン きゅうり 果物	米 大麦 はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖	油	764 26.7	7日 カレーライス 15日 いもいもドーナツ 今月は本とのコラボメニューを給食で出します。詳細は裏面の給食だよりをご覧ください。 
8木	麦ご飯/豚肉のしぐれ煮 竹輪の磯辺揚げ キャベツの浅漬け ちゃんこ汁	○	豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん 葉ねぎ 水菜	ごぼう しょうが キャベツ きゅうり ねぎ 白菜 にんにく	米 大麦 三温糖 しらたき 米粉	油 ごま油	753 28.7	
9金	シナモンロールトースト チキンピーズ 春雨サラダ じゃこドレッシング	○	ベーコン 鶏肉 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん トマト	玉葱 セロリ もやし きゅうり	ぶどうパン 三温糖 グラニュー糖 じゃがいも 春雨	バター 油	750 32.8	
13火	麦ご飯 魚のフライ ごまソース からし和え 具沢山の味噌汁	○	ほっけ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 小麦粉 パン粉 三温糖 こんにゃく じゃがいも	油 ごま	750 29.3	
14水	ルーロー飯 うすら卵のスープ 果物	○	豚肉 ちくわ うすら卵 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 椎茸 切干大根 セロリ 白菜 果物	米 大麦 三温糖	油 ごま油	746 28.1	30日 かぼちゃのシチュー ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使ったシチューを作ります。 
15木	スパゲティーミートソース いもいもドーナツ こんにゃく入り海藻サラダ ハムドレッシング	○	豚肉 豚レバー 大豆 ハム	牛乳 海藻	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ キャベツ きゅうり	スパゲティ 米粉 さつま芋 澱粉 三温糖 こんにゃく	油 オリーブ油 ごま油	814 27.5	
16金	けやき祭（給食なし）									
19月	わかめご飯 鶏肉の唐揚げ 五目ビーフン チゲ風ピリ辛スープ	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ビーマン 小松菜	しょうが にんにく もやし ねぎ キャベツ えのき 白菜 キムチ	米 大麦 澱粉 ビーフン	油 ごま油	770 29.5	
20火	麦ご飯 さばの葱ソース焼き 筍わかめの炒め煮 かきたま汁	○	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 筍わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ ごぼう 椎茸	米 大麦 三温糖 澱粉	油 ごま油	747 36.1	
21水	ジャンバラヤ 鮭のチャウダー コーンサラダ/フレンチドレッシング アセロラゼリー	○	ウィンナー 鶏肉 鮭 いんげん豆	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト ビーマン にんじん	にんにく 玉葱 セロリ キャベツ もやし きゅうり コーン	米 大麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉	油 バター オリーブ油	748 31.6	
22木	玄米ご飯 魚の塩麹焼き 小松菜と糸こんにゃくのきんぴら風 野菜のそぼろ煮	○	ミソカツ かつ 豚肉 厚揚げ	牛乳	小松菜 にんじん かぶ菜	もやし しょうが 椎茸 冬瓜 かぶ	米 大麦 三温糖 こんにゃく 里芋 澱粉	油 ごま油	740 36.2	
23金	ジャージャー麺 寒天サラダ 玉葱ドレッシング 野菜チップス	○	豚肉 豚レバー 大豆	牛乳 寒天	にんじん ビーマン	にんにく しょうが 玉葱 エリンギ ねぎ れんこん ごぼう もやし きゅうり	蒸し中華麺 澱粉 さつま芋 じゃがいも	油 ごま油	749 28.7	◎1年生は30日は校外学習のため給食はありません。 ◎今月使用予定の三鷹産野菜は、葉ねぎ、冬瓜、さつま芋、ねぎ、大根、キャベツ等 ◎今月の果物はりんご・みかんを予定しています。 
26月	ご飯 いかとポテトのチリソース 切干し入りナムル わかめスープ	○	いか 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ もやし 切干大根 白菜 えのき	米 じゃがいも 澱粉 三温糖	油 ごま油	745 30.5	
27火	五目ご飯 魚の紅葉焼き 肉野菜炒め かんぴょうの卵とじ	○	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	椎茸 にんにく もやし キャベツ かんぴょう ねぎ	米 大麦 三温糖 こんにゃく 澱粉	油	732 40.8	
28水	きつねうどん 魚と大豆の揚げ煮 即席漬け 果物	○	豚肉 油揚げ さめ 大豆	牛乳	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 果物	三温糖 うどん 澱粉	油	750 36.2	
29木	麻婆厚揚げ丼 いももちスープ 果物	○	豚肉 豚レバー 大豆 厚揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 葉ねぎ	にんにく しょうが 椎茸 ねぎ ごぼう エリンギ 果物	米 大麦 三温糖 澱粉 しらたき おじゃがもち	ごま油 油	765 31.0	※都合により、食材や献立を変更することがあります。 ※和え物、サラダは加熱してあります。 
30金	しらすトースト かぼちゃのシチュー キャベツのサラダ ツナマヨドレッシング	○	豚肉 ツナ	牛乳 しらす チーズ 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉葱 セロリ キャベツ コーン きゅうり にんにく	無塩食パン 三温糖 マカロニ 小麦粉	油 バター	757 28.8	