令和7年度

１０月学校給食献立予定表

新宿区立落合第二中学校

	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	醤油ラーメン	牛乳	お好み焼き 黒糖寒天のフルーツみつ豆	牛乳 豚肉 卵 冷凍あさり あおのり 寒天 ゆでえんどうまめ	冷凍ラーメン さとう 油 ラード 小麦粉 米粉 黒砂糖	長ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ 黄桃缶 みかん缶	836 kcal 37.9 g
3 金	麦ごはん	牛乳	スタミナメンチカツ ゆでキャベツ オニオンスープ	牛乳 豚肉 鶏肝臓 大豆 ベーコン	精白米 米粒麦 油 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 さとう	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ にんにく パセリ	850 kcal 31.4 g
6 月	赤飯 **(リクエスト給食)**	牛乳	高野豆腐の卵とじ お月見団子 ＊十五夜献立＊	牛乳 あずき 鶏肉 高野豆腐 卵 スキムミルク	精白米 もち米 さとう 白玉粉 上新粉 片栗粉	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ かぼちゃ	770 kcal 27.4 g
7 火	発芽玄米ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き 磯びたし みそ汁	牛乳 豚肉 みそ のり 油揚げ 豆腐 わかめ	精白米 発芽玄米 油 さとう	しょうが にんじん こまつな キャベツ 長ねぎ	762 kcal 35.1 g
8 水	米粉パン ＊しんじゅく野菜の日＊	牛乳	なすのミートグラタン キャベツスープ シャインマスカット	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム チーズ ベーコン	米粉パン 油 バター 小麦粉	なす にんにく たまねぎ トマトジュース にんじん キャベツ シャインマスカット	776 kcal 30.3 g
9 木	きのこ入りおこわ	牛乳	秋野菜の吉野煮 かきたま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 豆腐 卵	精白米 もち米 油 さとう こんにゃく さといも 片栗粉	にんじん 干ししいたけ ぶなしめじ エリンギ れんこん さやいんげん 長ねぎ こまつな	745 kcal 39.3 g
10 金	ツナのおろしスパゲティ **(リクエスト給食)**	牛乳	ポテトソテー フルーツグラタン ＊目の愛護デー＊	牛乳 ツナ油漬け のり ベーコン 卵 生クリーム スキムミルク	スパゲッティ 油 さとう じゃがいも バター 小麦粉	だいこん ぶなしめじ にんじん パセリ 乾燥ブルーベリー	750 kcal 31.2 g
14 火	麦ごはん	牛乳	のりとあさりの佃煮 銀さわらのみそ焼き おかか和え 雷汁	牛乳 のり 冷凍あさり 銀さわら 竹輪 豆腐 鶏肉　みそ	精白米 米粒麦 さとう ごま油 油 じゃがいも	長ねぎ しょうが にんにく にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん	766 kcal 38.7 g
15 水	塩焼きそば	牛乳	わかめサラダ マーラーカオ	牛乳 豚肉 あおのり みそ わかめ スキムミルク 卵 生クリーム	中華めん 油 さとう ねりごま ごま油 小麦粉 黒砂糖 ラード	キャベツ しょうが にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ しょうが酢漬け	801 kcal 30.2 g
16 木	ひじきごはん	牛乳	肉豆腐 ツナと野菜の和風あえ	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ツナ油漬	精白米 もち米 油 さとう こんにゃく	にんじん グリンピース（冷凍） たまねぎ 長ねぎ もやし だいこん こまつな	811 kcal 38.8 g
17 金	二色揚げパン **(リクエスト給食)**	牛乳	洋風煮込み じゃこサラダ	牛乳 きな粉 ベーコン 豚肉 フランクフルト 大豆 ちりめんじゃこ	油 ミルクパン さとう 油 じゃがいも ごま油	にんじん にんにく たまねぎ キャベツ こまつな もやし	805 kcal 30.3 g
18 土	カレーライス**(リクエスト給食)** ＊赤土祭＊	牛乳	オニオンドレッシングサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 冷凍あさり レンズまめ 寒天	精白米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんじん トマト缶 きゅうり キャベツ ぶどうジュース	886 kcal 27.4 g
21 火	ごはん ＊長崎県の郷土料理＊	牛乳	長崎天ぷら 浦上そぼろ ヒカド	牛乳 竹輪 卵 豚肉 かまぼこ 鶏肉	精白米 油 小麦粉 片栗粉 さとう 油 こんにゃく さつまいも ごま油	かぼちゃ ごぼう にんじん もやし だいこん ぶなしめじ 長ねぎ	896 kcal 34.1 g
22 水	手作りさつま芋チーズパン	牛乳	ミネストローネ 枝豆とツナのサラダ	牛乳 スキムミルク チーズ 豚肉 大豆 ツナ油漬け	強力粉 小麦粉 さとう バター 油 さつまいも 黒ごま じゃがいも マカロニ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 パセリ もやし 冷凍むきえだまめ	763 kcal 32.7 g
23 木	ごはん	牛乳	焼き鮭（**リクエスト給食**） 五目きんぴら 豚汁	牛乳 甘塩鮭 竹輪 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	精白米 油 こんにゃく さとう ごま油 こんにゃく	だいこん ごぼう にんじん 長ねぎ	764 kcal 38.6 g
24 金	ロコモコ丼 ＊英語コラボ献立＊	牛乳	海藻サラダ みかん	牛乳 豚肉 卵 海草ミックス	精白米 米粒麦 油 生パン粉 片栗粉 バター さとう	たまねぎ キャベツ 赤パプリカ にんじん きゅうり もやし みかん	780 kcal 30.2 g
27 月	きんぴらドック	牛乳	パンプキンシチュー レモンスカッシュゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 寒天	セサミパン 油 さとう バター 小麦粉	ごぼう にんじん セロリ たまねぎ にんにく かぼちゃ レモン果汁	812 kcal 33.7 g
28 火	野菜たっぷりうま煮丼	牛乳	五目卵焼き 柿	牛乳 豚肉 ボンレスハム 卵	精白米 米粒麦 油 こんにゃく さとう 片栗粉 ごま油 じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 長ねぎ こまつな にんにく かき	774 kcal 31.6 g
29 水	麦ごはん	牛乳	鉄火みそ おさかなハンバーグ 野菜のからしじょうゆあえ すまし汁	牛乳 大豆 みそ 豚肉 あじすり身 豆腐	精白米 米粒麦 油 さとう マヨネーズ(卵不使用) パン粉 油 バター	ごぼう たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ エリンギ（水煮） にんじん こまつな キャベツ もやし	809 kcal 37.2 g
30 木	豆乳うどん	牛乳	和風ハムサラダ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 油揚げ みそ 豆乳 ボンレスハム	うどん 油 さとう ごま油 片栗粉 さつまいも バター 水あめ	だいこん にんじん はくさい 長ねぎ こまつな もやし キャベツ きゅうり	786 kcal 30.9 g
31 金	ツナコーンピラフ	牛乳	ポークビーンズ スイートパンプキン	牛乳 ツナ油漬 豚肉 大豆 スキムミルク 生クリーム	精白米 米粒麦 バター 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ ホールコーン エリンギ（水煮） パセリ セロリ にんじん かぼちゃ	886 kcal 32.5 g

◎　緊急事態、天候等により、献立・食材の変更、給食回数が少なくなることがあります。
◎　こまつな、長ねぎは東京都産使用予定です。（地産池消）

１０月分　　一日あたりの平均	801 kcal 33.3 g
中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準	760Kcal以上 27.0~41.5g

今月の給食目標

協力(きょうりょく)して片(かた)づけをきちんとしよう