

10月 献立表

令和8年度

江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (金)	ご飯	ししゃもの唐揚げ 韓国風肉じゃが	ゆで野菜 (だし醤油)			816	32.4
5 (月)	ご飯	鶏肉の ピリ辛焼き	有機じゃが芋使用 じゃが芋の ぎんびら炒め	めかたま汁		824	34.2
6 (火)	麻婆丼		ナムル		旬のくだもの クイーン ルージュ	770	29.9
7 (水)	ひじきご飯	有機玉ねぎ使用 めかじきの 玉ねぎソース	かみかみ和え	すまし汁		778	34.3
8 (木)	小松菜入り ミートドッグ	かぼちゃの クリームシチュー	わかめ入りサラダ			772	30.9
9 (金)	旬の魚 さんまの ひつまぶしご飯	和風ポトフ			フルーツ ヨーグルト	849	28.0
13 (火)	ご飯 のりの佃煮	じゃが芋の そぼろ煮	小松菜の和え物		旬のくだもの 柿	753	23.9
14 (水)	吹き寄せご飯	鮭の西京焼き	ピリ辛きゅうり	すいとん 入り豚汁		749	36.5
15 (木)	味噌ラーメン		焼肉サラダ もちもちじゃが芋		オレンジ ボンチ	860	28.6
16 (金)	ジャンバラヤ	白身魚の パン粉焼き		オニオン バジルスープ		749	34.8
19 (月)	ご飯	いかとじゃが芋の チリソース	切干し大根の 華風漬け	中華風 コーンスープ		763	29.4
20 (火)	ピザトースト	ビーンズシチュー	玉ねぎ ドレッシングサラダ			804	31.7
21 (水)	ご飯	すき焼き風 肉豆腐	味噌ドレッシング サラダ		ぶどうゼリー	796	31.0
22 (木)	ご飯	旬の魚 かつおの ごま味噌和え	キャベツの磯和え	けんちん汁		766	35.4
23 (金)	きつね丼		甘酢和え		十三夜 お月見団子	759	26.3
26 (月)	キムチ炒飯	3-1, 3-3/クエスト ジャンボ餃子		わかめと 卵のスープ		749	28.3
27 (火)	照り焼きチキンと ごぼうの スパゲティー		大豆入りサラダ		加賀野菜 五郎島金時の スイートポテト	877	31.3
28 (水)	ご飯	鮭のガーリック バターソース	野菜のごま和え	かきたま汁		753	35.2
29 (木)	メープル&ツナマヨ トースト	米粉の クリームシチュー	海草入りサラダ			749	28.2
30 (金)	わかめご飯	ビーンズコロケ	ゆで野菜 (ごまかけ)	キャベツの 味噌汁		806	28.2

◎牛乳は毎日つきます。

◎サラダの野菜は、加熱してあります。

◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。