

令和
8年度

10月 給食献立表



江東区立深川第六中学校

日	曜	(主食・主菜・副菜・汁物・デザート)	赤の食品 血や肉になる	黄の食品 熱や力の元になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー-kcal たんぱく質g
2	金	ご飯 豚キムチ豆腐 人参ドレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳, 豚ばら肉, 木綿豆腐	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, はくさい, たけのこ水煮, はくさいキムチ漬, には, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, りんご	889 34.3
3	土	バターライス チリコンカン ゆで野菜 カルピスゼリー	牛乳, 豚ひき肉, 大豆(乾), ひよこめ(乾), 粉チーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン, カルピス	米, バター, サラダ油, 上白糖, 薄力粉	ドライパセリ, にんにく, 玉葱, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ピーマン, トマトホール缶, キャベツ, もやし	898 35.2
5	月	きのこご飯 ししゃもの南蛮漬け 粉ふきいも かきたま汁	牛乳, 油揚げ, ししゃも(子持ち), あおのり, 木綿豆腐, たまご	米, サラダ油, 上白糖, 大豆油, かたくり粉, 薄力粉, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, ほんしめじ, エリンギ, えのきたけ, しょうが, ねぎ, こまつな	816 32.4
6	火	照り焼きチキンバーガー イタリアンサラダ パスタ入り野菜スープ	牛乳, 鶏モモ肉, ベーコン, 豚モモ肉	丸パン, マーガリン, 上白糖, さつまいも, オリーブ油, サラダ油, じゃがいも, マカロニ	しょうが, キャベツ, にんじん, こまつな, きゅうり, ホールコーン缶, にんにく, レモン, 玉葱	747 33.6
8	木	ご飯 鮭のさざれ焼き コンニャクの味噌ドレッシング けんちん汁(じゃが芋)	牛乳, 生鮭, 豚肩肉, 木綿豆腐	米, パン粉(乾燥), つきこん, サラダ油, 上白糖, ★白ごま, 板こんにゃく, じゃがいも, ごま油	もやし, こまつな, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	848 38.6
9	金	中華丼 はるさめスープ(豆腐入) ミルクゼリー	牛乳, 豚肩肉, いか, 板なしかまぼこ, うずら卵水煮, 鶏胸肉, 木綿豆腐, 粉寒天, 粉ゼラチン	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮, はくさい, チンゲン菜, ねぎ	829 31.3
13	火	麻婆めん じゃが芋入りゆで野菜 フルーツのヨーグルト添え	牛乳, 豚ひき肉, 木綿豆腐, ヨーグルト(無糖)	サラダ油, 蒸し中華めん, 上白糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	にんにく, しょうが, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮, には, キャベツ, ホールコーン缶, みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, パナナ	816 34.8
14	水	ご飯 さばのねぎ味噌焼き ゆで野菜(ドレッシング添え) 臭汁	牛乳, まさば, 粉かつお, 大豆(乾), 油揚げ	米, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 板こんにゃく	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	854 35.0
15	木	ご飯 豆腐のスンドゥブチゲ 中華風サラダ	牛乳, 豚ばら肉, 木綿豆腐, くきわかめ	米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, ねぎ, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, はくさい, たけのこ水煮, には, きゅうり, だいこん, もやし	819 30.1
16	金	カレーライス ゆで野菜 果物(柿)	牛乳, 豚モモ肉	米, サラダ油, じゃがいも, パター, 薄力粉, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, かき(甘がき)	861 24.2
19	月	はちみつレモントースト 秋野菜のブラウンシュチュ コン入りゆで野菜ドレッシング	牛乳, 鶏胸肉, いんげんまめ(乾)	食パン, マーガリン, はちみつ, サラダ油, 上白糖, バター, 薄力粉	レモン, 玉葱, にんじん, 西洋かぼちゃ, エリンギ, れんこん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶	794 27.2
20	火	ご飯 さけのマヨネーズ焼き 高野豆腐とじゃが芋の炒め煮 すまし汁(卵入り)	牛乳, 生鮭, 高野豆腐, だし昆布, たまご, 生わかめ	米, サラダ油, じゃがいも, 上白糖, かたくり粉	にんじん, 干し椎茸, さやいんげん, えのきたけ	834 41.3
22	木	ツナ炒飯 ゆで野菜 わんたんスープ	牛乳, たまご, まぐろ缶詰(油漬フルークラフト), 豚ひき肉	米, サラダ油, 上白糖, ごま油, ワンタンの皮	しょうが, ねぎ, 万能ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン缶, もやし, こまつな	833 28.7
23	金	けんちんうどん にんじんサラダ さつまいものごまだんご	牛乳, 鶏胸肉, 油揚げ, ちらしかまぼこ, まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)	サラダ油, さといも, 冷凍うどん, かたくり粉, 上白糖, 大豆油, さつまいも, 白玉粉, ★白ごま	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 玉葱	821 34.6
26	月	さんまのひつまぶし風 大根の浅漬け 具だくさんみそ汁	牛乳, さんま, 木綿豆腐, 油揚げ	米, 大豆油, かたくり粉, 上白糖, ★白ごま	しょうが, だいこん, きゅうり, こまつな, にんじん, はくさい	875 32.8
27	火	ご飯 なめたけ 鶏肉とじゃが芋の炒め煮 チーズ入りゆで野菜ドレッシング	牛乳, だし昆布, 鶏モモ肉, 干ひじき(乾), ダイスイチーズ	米, 上白糖, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく	えのきたけ, にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, だいこん, キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン	815 27.8
28	水	ご飯 魚のもみじ焼き ツナ入りサラダ 味噌かきたま汁	牛乳, 魚, ヨーグルト(無糖), まぐろ缶(油漬), 木綿豆腐, たまご	米, じゃがいも, サラダ油, 上白糖	にんじんジュース(缶詰), マッシュルーム(水煮缶詰), ほんしめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり, にんじん, ねぎ, こまつな	802 36.7
29	木	ミルクパン 小松菜と卵のグラタン フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳, 鶏胸肉, 生クリーム, たまご, 粉チーズ, 粉寒天, 粉ゼラチン	ミルクパン, バター, サラダ油, 薄力粉, マカロニ, パン粉(乾燥), 三温糖, 上白糖	玉葱, こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, ぶどう(濃縮還元ジュース)	824 32.6
30	金	チキンみそかつ丼 ゆで野菜(土佐醤油) すまし汁(豆腐・かぼちゃかまぼこ)	牛乳, 鶏胸肉(皮なし), たまご, 糸削り, だし昆布, 木綿豆腐, 板なしかまぼこ	米, 大豆油, 薄力粉, パン粉(生), 三温糖, ★白ごま	キャベツ, にんじん, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ	850 41.3



※21日(水)は、文化祭のため、給食の提供がありません。

※献立は都合により変更する場合があります。

※牛乳は毎日つきます。

