



10月給食献立予定表



令和8年度

にしみたか学園三鷹市立第二中学校

日	曜	献立名	牛乳	材料名						エネルギー	たんぱく質	ひとこと メモ
				主にからだの組織をつくる（赤）		からだの調子を整える（緑）		主にエネルギーになる（黄）				
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	kcal	g	
1	木	麦ご飯・えのきの佃煮 魚のあしたば揚げ 小松菜のおかか和え ちゃんこ汁	○	さめ かつお節 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	あしたば粉末 にんじん 小松菜 水 菜	えのきだけ 緑豆もやし しょうが ねぎ 白菜 しめじ にんにく	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん 小麦粉 しらたき	揚げ油	754	34.1	都民の日になみ、東京都の郷 土料理のちゃんこ鍋をイメージ したちゃんこ汁と、東京都八丈 島名産の明日葉を使った明日葉 揚げを作ります。
2	金	合唱コンクール（給食無し）										
5	月	クリームスパゲティ じゃこサラダ おからボール	○	鶏肉 ベーコン おから 豆腐 豆乳	牛乳 チーズ 生クリーム ちりめんじゃこ	にんじん バセリ 赤ピーマン	玉葱 セロリー ホールコーン クリームコーン キャベ ツ きゅうり	小麦粉 スパゲッティ 三温糖 米粉 でんぷん グラニュー糖	油 バター 揚げ油	778	28.6	おからボールは、米粉とおか ら、豆乳や砂糖を混ぜ合わせ、 丸く形作って油で揚げて作ります。
6	火	麦ご飯 さばの味噌煮 もやしとにらの炒め物 かきたま汁・りんご	○	さば 豚肉 卵	牛乳	にら にんじん 小松 菜	しょうが ねぎ 緑豆もやし 干し椎茸 たけのこ ねぎ りんご	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	ごま油	750	35.5	さばの味噌煮は、給食室の大き な回転釜を使って、じっくり丁寧 に煮て作ります。
7	水	さつまいもご飯 揚げ出し豆腐の五目あん 豚汁	○	豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	しょうが たけのこ えのきだけ 白菜 ごぼう 玉葱 大根 ねぎ	七分つき米 米粒麦 さつまいも でんぷん 上新粉 黒こんにゃく	揚げ油 油	775	28.2	豆腐を給食室で揚げて、手作りの 揚げ出し豆腐を作ります。
8	木	チーズミートドッグ かぼちゃのシチュー ひよこ豆のサラダ チキンドレッシング	○	豚肉 豚レバー ひよこ豆 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳 生クリーム	トマト 西洋かぼちゃ にんじん	にんにく 玉葱 しょうが にんにく セロリー きゅうり ホールコーン	無塩パン 小麦粉 三温 糖	油 バター	748	35.6	かぼちゃに含まれるβカロテン は皮膚や粘膜を健康に保つ働き をもち、風邪予防に効果的 です。
9	金	きびご飯 いかとポテトのチリソース パンサンスー わかめのスープ	○	いか ハム 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく ねぎ 緑豆もやし きゅうり セロリー 白菜	七分つき米 米粒麦 きび じゃがいも でんぷん 三温糖 緑豆はるさめ	揚げ油 ごま油 油	750	28.1	パンサンスーは中華風の和え物 のことです。漢字では「伴三 絲」と書きます。
13	火	麦ご飯・豚肉とごぼうのしぐれ煮 ふくさ卵 キャベツの浅漬け さつまい	○	豚肉 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん 葉ねぎ	ごぼう しょうが 干し椎茸 キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	七分つき米 米粒麦 しらたき 三温糖 さつまいも	油 ごま油	759	32.3	ふくさ卵（袱紗卵・ふくさ焼 き）とは、細かく切った具材を 溶き卵に混ぜ込んで、やわらか く焼き上げた卵料理です。
14	水	ジャージャー麺 青のり豆ポテト もやし中華和え	○	豚肉 レンズ豆 大豆 ハム	牛乳 あおのり	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ 緑豆もやし 大根 きゅうり	中華麺 三温糖 でんぷん じゃがいも	油 ごま油 揚げ油	788	34.7	ジャージャー麺とは、汁なし の、甘辛い肉みそダレをかけた 中国の麺料理です。
15	木	シナモンロールトースト 鮭のチャウダー こんにゃくサラダ にんじンドレッシング	○	鶏肉 さけ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん バセリ ブロッコリー	玉葱 セロリー にんにく キャベツ エリンギ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン	ぶどうパン グラニュー糖 じゃがいも 小麦粉 サラダ用こんにゃく 三温糖	バター 油	747	29.7	鮭の旬の時期です。たんぱく 質、EPA、DHAが豊富です。日 本で1番食べられている魚です。 （総務省2025年のデータより）
16	金	菜飯 ししゃもの南蛮漬け 筍わかめと竹輪の炒め物 そばろ煮・みかん	○	ちくわ 鶏肉 生揚げ	牛乳 ししゃも 筍わかめ	大根葉 にんじん	ねぎ 緑豆もやし ごぼう しょうが 白菜 大根 温州蜜柑	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 糸こんにゃく 里芋	揚げ油 ごま油 油	837	32.1	そばろ煮には、里芋をつかいま す。秋から冬が旬です。
19	月	秋の香りご飯 魚の紅葉焼き 切干大根の炒め煮 塩豚汁	○	鶏肉 さけ 油揚げ 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ さやいんげん	しめじ 切干大根 ごぼう 玉葱	七分つき米 米粒麦 三温糖 さつまいも 黒こんにゃく じゃがいも	油	748	35.8	19日は食育の日です。紅葉焼 きはマヨネーズにすりおろした人 参を加えることで、紅葉のよう なきれいなオレンジ色に仕上 がることから、名付けられまし た。
20	火	ココアパン カレーコロッ 豆乳仕立てのコーンスープ キャベツのサラダ イタリアンドレッシング	○	ハム 卵 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん バセリ 赤ピーマン	玉葱 セロリー クリームコーン ホールコーン キャベツ きゅうり にんにく	ココアパン じゃがいも コーンスターチ 三温 糖	油 オリーブ油	749	35.8	コロッとは、具を容器に入れ て、蒸したり、オーブンで焼い たりする料理のことです。
21	水	ご飯 豆腐ハンバーグ(おろしソース) 蓮根のきんぴら 具沢山味噌汁	○	豚肉 豆腐 さつま揚げ 生揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱 大根 れんこん ごぼう 白菜 ねぎ	七分つき米 パン粉 でんぷん 三温糖 黒こんにゃく じゃがいも	油 ごま油	747	32.6	お豆腐をつかったふわふわハン バーグです。1つ1つ空気を抜 いて、楕円形に形作り、じっく り焼きます。
22	木	麦ご飯 小魚のから揚げ 人参と小松菜の炒め物 肉じゃが煮	○	ツナ 豚肉 生揚げ	牛乳 めひかり	にんじん 小松菜 葉ねぎ	しょうが 玉葱	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 糸こんにゃく じゃがいも	揚げ油 ごま油 油	747	32.2	小魚のから揚げにはメヒカリを 使う予定です。脂乗りのよい食 べやすい小魚です。
23	金	スタミナ丼 ホワンホワタン 柿	○	豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ セロリ 大根 えのきだけ 柿	七分つき米 米粒麦 三温糖 でんぷん	油 ごま油	747	27.5	ホワンホワタンは漢字では黄 花湯と書きます。卵が汁の中で 黄色い花のようになるので、こ の名前がつけました。
26	月	ジャンバラヤ オムレツ アルファベツスープ	○	ウィンナー 鶏肉 ハム 卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく 玉葱 ホールコーン セロリー エリンギ キャベツ	七分つき米 米粒麦 三温糖 じゃがいも マカロニ	油 オリーブ油 バター	747	30.9	ジャンバラヤはアメリカ発祥の スパイスを使ったご飯料理で す。
27	火	わかめご飯 魚の香りソースかけ 煮浸し 田舎汁	○	ミナミカゴカマス 油揚げ 鶏肉 生揚げ	牛乳 わかめご飯の素	小松菜 にんじん	しょうが りんご ねぎ 白菜 ごぼう 大根	七分つき米 米粒麦 でんぷん 三温糖 黒こんにゃく じゃがいも	揚げ油 油	756	31.3	香りソースは、ねぎや生姜の香 味野菜とりんごをすりおろして 作ります。揚げた魚によく合 います。
28	水	ツナマヨトースト ボークビーンズ ブロッコリーのサラダ ハムドレッシング	○	ツナ 豚肉 大豆 ハム	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト さやいんげん ブロッコリー 赤ピーマン	玉葱 ホールコーン セロ リー キャベツ	無塩パン じゃがいも 三温糖	油 ごま油	757	37.3	ブロッコリーは秋冬が旬の野菜 です。三鷹産のブロッコリーも 10月頃から出回ります。
29	木	かき卵うどん ぶり大根 りんごゼリーポンチ	○	豚肉 かまぼこ 油揚げ 卵 ぶり	牛乳 寒天シロップ漬 け	にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 大根 干し椎茸 バイン缶 りんご缶	でんぷん うどん 三温 糖	揚げ油	749	36.5	肌寒い日が増えてくる頃です。 からだの温まるかきたまうどん を作ります。
30	金	麦ご飯 魚の塩麹焼き お浸し 肉豆腐	○	さわか 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 玉葱 ねぎ	七分つき米 米粒麦 塩こうじ 三温糖 しらたき	油	752	39.5	京都の郷土料理、肉豆腐には京 野菜の九条ネギが使われます。 給食では三鷹産の葉ねぎを使っ て作ります。

※入荷状況等により、食材料や献立を変更する場合があります。

※サラダはすべて加熱してあります。

※3年生は修学旅行のため、13、14、15日の給食はありません。

●三鷹産農産物使用予定：ねぎ、さつまいも、葉ねぎ、きゅうり、里芋、大根