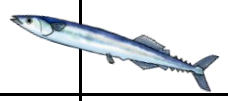
令和8年10月分

予定献立表

昭島市立福島中学校
昭島市立昭和中学校

日曜	主食 / 飲み物	料理名	つける物 かける物	主な材料	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
1 木	わかめご飯 牛乳	さんまの塩焼き 豚バラと大根の煮物 ごまだれ汁		米・わかめ・牛乳・さんま・豚肉・大根・人参・さやいんげん・砂糖・油・鶏肉・ごぼう・白菜・長ねぎ・木綿豆腐・油揚げ・干ししいたけ・みそ・すりごま・ねりごま	827	35.8	
2 金	ご飯 牛乳	麻婆豆腐 炒合菜 ミックスフルーツ （みかん・りんご・黄桃）		米・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・長ねぎ・油・干ししいたけ・木綿豆腐・にら・みそ・八丁みそ・オイスターソース・砂糖・澱粉・ごま油・人参・キャベツ・もやし・赤ピーマン・みかん・りんご・黄桃	747	29.6	
5 月	ご飯 牛乳	揚げにしんのレモン醤油かけ（揚） なすと鶏肉のみそ炒め かきたま汁		米・牛乳・にしん・澱粉・油・砂糖・レモン・鶏肉・生姜・なす・玉ねぎ・ピーマン・人参・みそ・卵・かまぼこ・絹豆腐・長ねぎ・わかめ	793	34.4	
6 火	ツナピラフ 牛乳	チキンアドボ カラフルソテー マカロニスープ		米・ツナ・油・にんにく・玉ねぎ・セロリー・赤ピーマン・ピーマン・牛乳・鶏肉・人参・じゃが芋・生姜・砂糖・澱粉・さやいんげん・キャベツ・とうもろこし・ウインナーソーセージ・ツイストマカロニ・ばらベーコン・パセリ	717	28.9	
7 水	天津丼（ご飯） 牛乳	天津丼（具） 野菜のごま炒め 春雨スープ	卵とたっぷりのたれをご飯にのせて食べましょう	米・牛乳・卵・油・干ししいたけ・人参・玉ねぎ・砂糖・ごま油・澱粉・焼きちくわ・キャベツ・もやし・すりごま・ねりごま・春雨・鶏肉・木綿豆腐・チンゲンサイ・生姜・にんにく	722	28.0	
8 木	パンプキンパン 牛乳	ボボディー ポパイサラダ トマトスープ	和風ドレッシング	パンプキンパン・牛乳・豚肉・にんにく・生姜・玉ねぎ・油・パン粉・卵・ほうれん草・キャベツ・人参・とうもろこし・砂糖・ばらベーコン・トマト・セロリー・マッシュルーム・シェルマカロニ・パセリ	716	32.6	
9 金	かてめし 牛乳	かつおの土佐酢がけ（揚） 煮合い キャベツのみそ汁		米・鶏肉・大根・人参・ごぼう・干ししいたけ・油揚げ・砂糖・油・牛乳・かつお・生姜・澱粉・れんこん・白滝・さやいんげん・白ごま・キャベツ・えのき・木綿豆腐・わかめ・長ねぎ・みそ	784	syuus	
13 火	秋のカレーライス（麦ご飯） 牛乳	秋のカレーライス（具） いかのガーリック焼き フレンチサラダ	フレンチドレッシング	米・大麦・牛乳・鶏肉・油・生姜・にんにく・さつま芋・玉ねぎ・人参・れんこん・しめじ・小麦粉・バター・りんご・いか・砂糖・オリーブ油・もやし・キャベツ・きゅうり・赤ピーマン	767	32.0	
14 水	サフランライスのクリームソースがけ（麦ご飯） 牛乳	サフランライスのクリームソースがけ（具） スイートポテト キャベツのソテー		米・大麦・オリーブ油・牛乳・鶏肉・にんにく・生姜・油・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・ひよこ豆・小麦粉・バター・生クリーム・粉チーズ・さつま芋・砂糖・卵・ショルダーベーコン・キャベツ・もやし・とうもろこし	869	25.5	
15 木	きなこ揚げパン（揚） 牛乳	ペンネのトマト煮 ポトフ		コッペパン(乳・卵不使用)・油・砂糖・きな粉・牛乳・ペンネマカロニ・ばらベーコン・玉ねぎ・人参・なす・トマト・バジル・ウインナーソーセージ・豚肉・じゃが芋・キャベツ・さやいんげん・生姜・にんにく	732	25.6	
16 金	かんぴょうの卵とじ丼（ご飯） 牛乳	かんぴょうの卵とじ丼（具） ししゃもの甘辛ごま焼き（2本） じゃが芋のうま煮		米・牛乳・人参・玉ねぎ・かんぴょう・砂糖・澱粉・卵・**小松菜**・ししゃも・白ごま・豚肉・じゃが芋・干ししいたけ・油揚げ・さやいんげん・油	770	36.0	
19 月	おさつトースト 牛乳	マカロニイタリアン チキンビーンズ	新メニュー おさつトースト	食パン・さつま芋・牛乳・砂糖・生クリーム・バター・黒ごま・ツイストマカロニ・ばらベーコン・にんにく・オリーブ油・玉ねぎ・赤ピーマン・とうもろこし・ピーマン・バジル・大豆・鶏肉・生姜・油・じゃが芋・人参・マッシュルーム・トマト・小麦粉・砂糖	743	26.5	
20 火	ターメリックライス 牛乳	チリコンカン 野菜のガーリックソテー りんご	20日 福島中学校はお弁当の日です。給食がありません。	米・大麦・牛乳・大豆・豚肉・油・にんにく・生姜・セロリー・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・バター・小麦粉・トマト・砂糖・ズッキーニ・とうもろこし・キャベツ・オリーブ油・りんご	808	28.5	
21 水	ご飯 牛乳	明日葉入りかき揚げ（揚） ひじきとツナのそぼろ煮 ちゃんこ汁		米・牛乳・玉ねぎ・人参・ごぼう・大豆・あしたば・小麦粉・油・砂糖・ツナ・めひじき・鶏肉・生姜・油揚げ・さやいんげん・みそ・木綿豆腐・しめじ・白菜・長ねぎ・にら	778	29.7	
22 木	ご飯 牛乳	ジャンボ揚げ餃子（揚） 炒めナムル 中華コーンスープ		米・牛乳・豚肉・キャベツ・にら・長ねぎ・生姜・にんにく・ごま油・ぎょうざの皮・小麦粉・油・人参・もやし・**小松菜**・きくらげ・砂糖・白ごま・とうもろこしペースト・玉ねぎ・チンゲンサイ・絹豆腐・鶏肉・卵・澱粉	749	25.7	
23 金	吹き寄せご飯 牛乳	さけの塩こうじ焼き 肉じゃが 秋の味覚汁 ぶどうゼリー		米・もち米・油揚げ・油・栗・干ししいたけ・人参・しめじ・砂糖・牛乳・さけ・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・白滝・さやいんげん・鶏肉・白菜・かまぼこ・えのき・**小松菜**・長ねぎ・水あめ・ぶどう	748	39.5	
26 月	ご飯 牛乳	中華風鶏肉の照り焼き チンジャオロース みそワンタンスープ		米・牛乳・鶏肉・生姜・にんにく・油・砂糖・オイスターソース・ごま油・澱粉・豚肉・ピーマン・もやし・たけのこ・長ねぎ・ワンタン・人参・キャベツ・にら・みそ	707	35.3	
27 火	ご飯 牛乳	千草焼きのだしあんかけ 煮浸し じゃが芋と豆腐のみそ汁	手作りおかかふりかけ	米・牛乳・卵・鶏肉・長ねぎ・人参・ほうれん草・砂糖・油・澱粉・焼きちくわ・**小松菜**・白菜・しめじ・木綿豆腐・じゃが芋・わかめ・みそ・糸削り・白ごま	718	32.0	
28 水	サンマーメン（麺） 牛乳	サンマーメン（具） 大豆ときびなごのごまがらめ（揚） さつま芋とりんごの甘煮		蒸し中華麺・牛乳・鶏肉・もやし・にら・人参・干ししいたけ・たけのこ・長ねぎ・にんにく・生姜・ごま油・油・澱粉・大豆・きびなご・砂糖・白ごま・さつま芋・りんご	722	32.8	
29 木	ご飯 牛乳	さわらのゆずみそだれ ひじきと白滝のピリ辛炒め 呉汁	29日 昭和中学校は給食がありません。	米・牛乳・さわら・生姜・みそ・砂糖・ゆず・澱粉・豚肉・めひじき・白滝・もやし・長ねぎ・人参・にら・にんにく・油・ごま油・鶏肉・ごぼう・里芋・大根・大豆・板こんにゃく・**小松菜**・みそ	725	36.4	
30 金	チキンライス 牛乳	いかのレモンハーブ かぼちゃのクリーム煮 野菜スープ ヨーグルト		米・鶏肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・マッシュルーム・パセリ・トマト・砂糖・バター・油・牛乳・いか・バジル・パセリ・レモン・オリーブ油・かぼちゃ・はちみつ・生クリーム・ばらベーコン・白菜・小松菜・セロリー・ヨーグルト	755	34.5	
				今月の栄養価（基準値）	エネルギー(kcal) 757（830）	たんぱく質(g) 31.9（27~41.5）	

＊材料の都合により、献立を変更することがあります。
＊献立に関するご意見、お問い合わせ等ありましたら、栄養士までお願いいたします。

今月の献立紹介

関東地方の郷土料理

9日（金）
かてめし

秩父地方を中心とした埼玉県の郷土料理です。米の生産量が比較的少ない地域で、ご飯の量を増やすために具材を加えて作られるようになった料理です。

煮合い

茨城県の郷土料理で、れんこんやごぼう、人参などの材料を合わせて煮ることから、煮合いと呼ばれるようになりました。

21日（水）
明日葉入りかきあげ

明日葉は、八丈島や伊豆諸島などの特産品です。給食ではかきあげに八丈島産の明日葉の粉末を使用します。

ちゃんこ汁

元々は力士たちの体を作るために作られた鍋料理で、相撲部屋で通年食されている料理です。

28日（水）
サンマーメン

野菜炒めにスープを入れ、とろみをつけてラーメンにのせた神奈川県横浜市が発祥の麺料理です。漢字では生馬麺と書きます。

世界の料理

6日（火）
チキンアドボ

8日（木）
ボボディー

23日（金）十三夜

十三夜は十五夜の次に美しい月が見られるとされ、日本で始まった風習です。ちょうど栗が実る頃なので、「栗名月」とも呼ばれています。給食では、栗入りの吹き寄せご飯にしました。

今月の地場野菜

昭島でとれた新鮮な野菜を使います！
（太字下線表記）味わって食べましょう。

小松菜