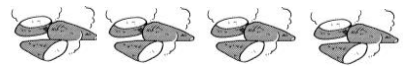


# 2025年10月の献立表



港区立青山中学校

日	主食	皿 給食当 番人数	牛 乳	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 木	麻婆ナス丼 海藻サラダ くだもの（なし）	3 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ ハチみそ わかめ 寒天	精白米 油 ごま油 三温糖 でん粉 上白糖 ごま	なす 長ねぎ 玉ねぎ だけのこ 干しいたけ にんにく しょうが 大根 きゅうり 人参 ホールコーン なし	750 kcal 26.6 g 25.2 g 2.8 g
3 金	ゆかりご飯 鶏肉のもろみ焼き ピーマンソテー 豆腐の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 麦みそ もろみそ 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	精白米 ビーフン 油	キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが 小松菜	764 kcal 32.1 g 26.6 g 3.4 g
6 月	里芋ごはん 鶏肉の立田あげ すまし汁 お月見団子	3 4	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 かまぼこ わかめ 中秋の名月	精白米 もち米 里芋 上白糖 油 薄力粉 でん粉 白玉粉 上新粉 三温糖	人参 ごぼう にんにく しょうが 大根 えのき こねぎ	798 kcal 28.6 g 36.6 g 3.4 g
7 火	チキンカレーライス コーンサラダ くだもの（りんご）	3 4	○	牛乳 鶏肉 交流給食	精白米 油 じゃが芋 薄力粉 上白糖	しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ホールコーン りんご	826 kcal 25.9 g 23.5 g 2.6 g
8 水	回鍋肉丼 もやしと小松菜の中華和え みかんゼリー	3 4	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 寒天 交流給食	精白米 米粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖	にんにく しょうが 人参 だけのこ キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 ブラックマッペもやし みかんジュース	776 kcal 27.6 g 24.0 g 2.7 g
9 木	メーブルトースト サーモン入りシチュー コーンスローサラダ	3 3	○	牛乳 さけ 生クリーム ツナ 世界の料理：カナダ	食パン メーブルシロップ 上白糖 バター 油 じゃが芋 薄力粉	人参 玉ねぎ しめじ 白菜 セロリ キャベツ きゅうり	708 kcal 24.4 g 38.2 g 2.4 g
10 金	ミートソーススパゲティ ポテトのバジルサラダ 豆乳ゼリーブルーベリーソース	3 4	○	牛乳 豚肉 寒天 豆乳 目の愛護デー給食	マカロニスパゲッティ オリーブ油 薄力粉 上白糖 じゃが芋 油	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマトジュース きゅうり ホールコーン バジル ブルーベリージャム	839 kcal 28.8 g 30.2 g 2.4 g
14 火	キムタクご飯 山賊揚げ 呉汁	3 3	○	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 油揚げ みそ 郷土料理：長野県	精白米 油 上白糖 米粉 でん粉	キムチ にんにく 人参 にら たくあん 葉ねぎ しょうが 玉ねぎ りんご ごぼう 大根 長ねぎ	861 kcal 39.6 g 35.1 g 3.3 g
15 水	豚肉と野菜のスタミナ丼 もやしの風味和え フルーツポンチ	3 4	○	牛乳 豚肉 寒天	精白米 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま 上白糖 はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 白菜 だけのこ ビーマン きゅうり ブラックマッペもやし パイン缶 黄桃缶 レモン果汁	789 kcal 27.4 g 15.9 g 3.3 g
16 木	ご飯 エコふりかけ 鯖の薬味焼き 小松菜と白菜のおかかあえ 豚汁	3 5	○	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ 削り節 さば かつお節 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ 世界食料デー：エコ給食	精白米 白ごま 三温糖 じゃが芋 こんにゃく	長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白菜 人参 ごぼう 大根	711 kcal 35.8 g 22.4 g 2.6 g
17 金	ご飯 チキンカツ 白菜のごま和え 玉葱と小松菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ	精白米 薄力粉 パン粉 油 白ごま 三温糖	小松菜 白菜 人参 玉ねぎ	842 kcal 33.4 g 34.2 g 2.8 g
18 土	米粉カレーハヤシベース コーンサラダ くだもの（みかん）	3 4	○	牛乳 豚肉	精白米 油 米粉 上白糖	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ しめじ トマトミックスジュース キャベツ きゅうり ホールコーン みかん	706 kcal 25.7 g 14.4 g 2.3 g
21 火	赤飯 鮭の葱味噌焼き 筑前煮 お祝いすまし汁 くだもの（巨峰）	3 5	○	牛乳 ささげ さけ みそ 鶏肉 あられはんぺん（卵なし） 開校記念日お祝い給食	もち米 精白米 黒ごま 三温糖 里芋 油	長ねぎ こねぎ 人参 れんこん 干しいたけ ごぼう さやいんげん 大根 小松菜 巨峰	725 kcal 39.5 g 16.1 g 3.4 g
22 水	黒ゴマきなこトースト 秋野菜のポトフ パンネのトマトソテー	3 3	○	牛乳 きな粉 鶏肉 ベーコン	食パン バター マーガリン グラニュー糖 はちみつ 黒ごま じゃが芋 さつま芋 油 三温糖 ペンネ	人参 キャベツ しょうが セロリ にんにく 玉ねぎ	713 kcal 27.7 g 29.0 g 3.5 g
23 木	ナシゴレン 春雨の中華ゴマサラダ 卵と小松菜のスープ	3 3	○	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 米粒麦 油 上白糖 ごま油 緑豆春雨 白ごま でん粉	しょうが にんにく ビーマン 赤ビーマン レモン果汁 人参 きゅうり ブラックマッペもやし キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 小松菜	711 kcal 23.9 g 26.7 g 2.9 g
24 金	ご飯 白身魚の韓国風味揚げ もやしのナムル 中華風コーンスープ	3 4	○	牛乳 ホキ 鶏卵	精白米 油 でん粉 上白糖 ごま 油 ごま油 三温糖	にんにく きゅうり 人参 ブラックマッペもやし クリームコーン ホールコーン にら しょうが	840 kcal 30.5 g 27.8 g 4.7 g
27 月	ご飯 鰯の蒲焼き 五目きんぴら 大豆とじゃこの甘辛揚げ すまし汁	3 5	○	牛乳 いわし 大豆 ちりめんじゃこ わかめ 和食の日	精白米 でん粉 薄力粉 油 三温糖 じゃが芋 こんにゃく ごま油 白ごま 油 上白糖 ごま 麴	しょうが れんこん ごぼう 人参 大根 えのき	851 kcal 29.3 g 34.0 g 3.4 g
28 火	肉うどん 大学芋 海藻の味噌ドレッシングサラダ	3 4	○	牛乳 油揚げ 鶏肉 わかめ みそ	うどん 油 上白糖 さつま芋 三温糖 水あめ 黒ごま ごま油	人参 玉ねぎ 大根 小松菜 キャベツ きゅうり ホールコーン	775 kcal 22.5 g 32.0 g 3.3 g
29 水	雑穀米 豚肉の生姜焼き 白菜の塩昆布和え 鶏肉と根菜の味噌汁	3 4	○	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 みそ	精白米 押麦 雑穀 油 ごま油 じゃが芋	しょうが 玉ねぎ 白菜 人参 小松菜 ごぼう 長ねぎ	717 kcal 30.0 g 25.7 g 2.6 g
30 木	ごぼうごはん 具だくさん肉じゃが 抹茶ケーキ	2 3	○	牛乳 豚肉 鶏卵 牛乳	精白米 油 上白糖 ごま油 ごま じゃが芋 こんにゃく 三温糖 薄力粉 甘納豆（あずき） バター	ごぼう 人参 玉ねぎ	820 kcal 26.1 g 18.2 g 2.6 g
31 金	揚げパンきな粉 パンキンシチュー ポテトのガーリック風味サラダ	3 3	○	牛乳 きな粉 鶏肉 牛乳 生クリーム ハロウィン給食	油 コッペパン グラニュー糖 上白糖 油 じゃが芋 バター 薄力粉	人参 玉ねぎ かぼちゃ ほうしめじ パセリ セロリ キャベツ きゅうり にんにく	832 kcal 24.4 g 45.8 g 3.5 g

◆学校行事や社会情勢、食材発注などの都合により、献立内容や回数を変更する場合がありますのでご了承ください◆