

2026年 10月献立表(1,3年19回 2年18回)

調布市立調布中学校

日	献立名		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	たんぱく質	
1 木	ガーリックピラフ		○	ベーコン(大豆・卵・乳なし)	米, じゃがいも	炒め油, ・マーガリン(卵・乳なし)	小ねぎ	
	バリバリサラダ				三温糖, ・ワカシの皮(大豆・卵・乳なし)	サラダ油, 揚げ油	人参	
	リボンパスタのスープ			ベーコン(大豆・卵・乳なし)	リボンパスタ(大豆・卵・乳なし)		人参, パセリほうれん草	
	シャインマスカットゼリー				イナアガー	上白糖	・シャインマスカット, マスカットジュース	
2 金	ミルクパン		1.3		ミルクパン			
	秋なすとじゃが芋の重焼き			鶏挽肉	牛乳, 生クリーム	じゃがいも, じゃがいも, 三温糖	オリーブ油	パセリ, トマト
	コールスローサラダ			ポークム(千切りスライス, 大豆・卵・乳なし)		三温糖	サラダ油	人参
	ポパイスープ			ベーコン(大豆・卵・乳なし)				人参, ほうれん草
5 月	いわしごはん		○	いわし短冊	米, 片栗粉, 三温糖	揚げ油	生姜	
	肉豆腐			豚肉, 豚バラ, 焼き豆腐		しらたき, 三温糖		人参
	水菜と豚肉のはりはり汁			豚バラ, 油揚げ(卵・乳なし)				人参, 水菜
	菊花みかん							みかんS
6 火	長崎血うどん		○	豚肉, いか短冊	血うどん(卵・乳・大豆なし), 片栗粉	炒め油, ごま油	人参, 小松菜	
	春雨スープ			鶏小間, 絹豆腐	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし)	ごま油	人参, 小松菜	
	手作りかすてら			調整豆乳	米粉, 小麦粉, 三温糖, ざらめ	マーガリン(卵・乳なし)		
7 水	クッパ	世界の料理 「韓国料理」	○	豚肉	わかめ	アルファ米	ごま油	人参
	ヤンニョムチキン			鶏もも皮付き	片栗粉, 三温糖	揚げ油		大根, 荀水煮, 干し椎茸, 長ねぎ
	韓国風のりサラダ				韓国のり	三温糖	ごま油	ほうれん草, 人参
8 木	ごはん		○		米			
	豆腐の重ね焼き			押し豆腐, 鶏挽肉, 大豆, みそ	片栗粉			長ねぎ, 生姜
	柿の酢の物				わかめ	三温糖		かき, きゅうり, 大根
	白菜とわかめのみそ汁			油揚げ(卵・乳なし), みそ	わかめ		人参	白菜, 長ねぎ
9 金	チキンライスのポパイソースがけ		○	鶏小間, ベーコン(大豆・卵・乳なし)	牛乳, 生クリーム	米, ・小麦粉	マーガリン(卵・乳なし), 炒め油, バター	人参, ほうれん草
	かぼちゃのカレースープ			ベーコン(千切りスライス, 大豆・卵・乳なし)				人参, かぼちゃ, パセリ
	ブルーベリーホットケーキ				調理用牛乳	ホットミックス(卵・乳・大豆なし), メープル風シロップ	・マーガリン(卵・乳なし)	
13 火	わかめごはん	F C 東京 コラ給食	○		わかめご飯の素	米		
	ジャンボきょうざ			豚ひき肉	片栗粉, 餃子の皮	ごま油, 揚げ油	ニラ	
	中華風春雨サラダ			ポークム(大豆・卵・乳なし)	緑豆春雨(大豆・卵・乳なし) 三温糖	ごま油	人参	
	中華風コーンスープ			絹豆腐	三温糖, 片栗粉			
	ビオーネ							
14 水	ジャンバラヤ		○	ベーコン(大豆・卵・乳なし), 鶏小間	米	炒め油	人参, ビーマン, パプリカ	
	ABCサラダ			ベーコン(大豆・卵・乳なし)	A B C マカロニ(大豆・卵・乳なし), 小麦粉, はちみつ	揚げ油, サラダ油	人参	
	オニオンスープ			ベーコン(大豆・卵・乳なし)	ピザチーズ	炒め油		
15 木	トマト坦々麺		○	豚ひき肉, 大豆ミート(卵・乳なし), みそ	蒸し中華めん(大豆・卵・乳なし), 三温糖	炒め油, 白ごま, ごま油, ラード	クラッシュトマト, ニラ	
	ししゃものバリバリ揚げ				片栗粉, 餃子の皮, 小麦粉	揚げ油	大葉	
	切干大根のナムル				三温糖	ごま油, 白ごま	人参	
16 金	勝つカレー		○	豚ひれ, 豚ひき肉, ・ベーコン(大豆・卵・乳なし)	小麦粉, 乾パン粉(大豆・卵・乳なし), パン粉, 米, じゃがいも, 三温糖	揚げ油, 炒め油, サラダ油, バター	人参	
	コーンサラダ				三温糖	サラダ油	人参	
	紅白ポンチ				白玉(大豆・卵・乳なし), 上白糖			
19 月	調理校の石原小学校の振替休業日の為、給食はありません。全員お弁当を持参してください							
20 火	アップルトースト		○		食パン, はちみつ, グラニュー糖	マーガリン(卵・乳なし)	りんご	
	わかめコーンサラダ				三温糖	サラダ油, ごま油	人参	
	ビーンズシチュー			豚肉, ソ(色紙, 大豆・卵・乳なし), 大豆, いんげん豆	三温糖, 小麦粉	炒め油, サラダ油, バター	人参	
21 水	いかと舞茸のばら天井		○	いか短冊	米, 小麦粉, 片栗粉, 三温糖	揚げ油		
	白菜の磯和え				切粉のり		人参	
	沢煮椀			豚バラ			人参	
22 木	ぶどうパン		○		ぶどうパン			
	イカのデミソースがけ			イカ切身	小麦粉, ・乾パン粉(大豆・卵・乳なし), パン粉	揚げ油, 炒め油, ・マーガリン(卵・乳なし)		
	バリバリチーズサラダ				ピザチーズ	三温糖	人参	
	クスクスのスープ					クスクス(大豆・卵・乳なし)	人参, ブロッコリー	
23 金	豚丼		○	豚バラ, 豚肉	アルファ米, 三温糖, 片栗粉	炒め油		
	月見汁			鶏小間, ・月見うさぎOK蒲鉾(大豆・卵・乳なし), 小豆(乾)			人参, ほうれん草	
	栗と豆のお月見団子				大豆・卵・乳なし), 三温糖, 黒砂糖	栗甘露煮		
26 月	枝豆と塩昆布のごはん		○		塩昆布	米		
	肉じゃが			豚肉, 豚バラ	しらたき, じゃがいも, 三温糖	炒め油	人参	
	めかぶのみそ汁			みそ	たたきめかぶ		小ねぎ	
	ばばあちゃんの焼きいも					さつまいも		
27 火	キャラメルトースト		○		食パン, 三温糖, キャラメルシロップ(乳あり, 卵なし)	バター, ・マーガリン(卵・乳なし)		
	カレーポテトサラダ				じゃがいも		人参	
	豆乳ポトフ				じゃがいも		人参	
28 水	ごはん		○		米			
	さばの西京焼き			さば切身・西京味噌	三温糖			
	ゆかり和え						人参	
	せんべい汁			油揚げ(卵・乳なし), 鶏小間		炒め油	人参	
30 金	黒砂糖パン		○		黒砂糖パン			
	ポパイサラダ				三温糖	サラダ油	ほうれん草, 人参	
	パンプキンシチュー			鶏肉・ベーコン(大豆・卵・乳なし)	生クリーム	炒め油, サラダ油, バター	人参, かぼちゃ	
	ハロウィンクッキー				三温糖, 小麦粉	ラード, サラダ油		

※行事, 仕入れの都合により, 献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※献立表には, 調味料等細かい材料は記載されていませんのでご注意ください。

※使用食材は料理名と同じ行に表記しています。ご確認ください。