

10月 予定献立表

2026年

K 東京家政大学附属女子中学校

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	金	玄米入りご飯 鯛のレモン香草焼きとミニかに玉 温野菜の生姜醤油和え 春雨とわかめのサラダ 豚汁 コーヒーミルクゼリー	イワシ 卵 カニカマ わかめ 豚肉 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 春雨 ごま 油 砂糖 さつまいも 白滝	キャベツ 小松菜 人参 エノキ茸 生姜 キュウリ 大根 赤ピーマン ごぼう 小ネギ	エネルギー たんぱく質 脂質	612 kcal 19.4 g 13.1 g
5	月	オムライス カニカマサラダ 果物(梨) 牛乳	鶏肉 卵 カニカマ 牛乳	精白米 油	エリンギ 玉葱 キャベツ グリーンピース レタス 人参 ミトマ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質	738 kcal 26.5 g 25.9 g
6	火	ご飯 ポークソテー和風きのこソース 粉ふき芋カレー風味 竹輪サラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ) カップヨーグルト	豚肉 ちくわ 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 バター 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	ブナシメジ エリンギ 人参 エノキ茸 赤ピーマン 白菜 ブロッコリー ミトマ レタス キャベツ きゅうり 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質	733 kcal 29.8 g 23.0 g
7	水	栗ご飯 鶏の醤油こじ焼き 生野菜の付け合せ 白滝とじゃがいもの煮物 かきたま汁 ベビーチーズ	鶏肉 卵 ベビーチーズ	精白米 栗 ごま 砂糖 じゃがいも 白滝 片栗粉	キャベツ 人参 トマト サニーレタス さやいんげん 豆苗 しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	638 kcal 35.5 g 11.5 g
8	木	焼豚チャーハンときのご焼売 豆腐の中華風サラダ 中華スープ(ニラ・人参・白菜) 飲むヨーグルト(ブルーベリー味)	豚肉 卵 豆腐 飲むヨーグルト	精白米 油 小麦粉 ごま油 ごま	ねぎ グリンピース もやし きゅうり トマト ニラ 人参 白菜 しいたけ しめじ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	625 kcal 23.2 g 14.0 g
9	金	玄米入りご飯 ウロコマグロの竜田揚げ 温野菜の和風和え さつまいものはちみつレモン レンコンとこんにゃくのきんぴら 和風スープ ミルクゼリー(リンゴソースかけ)	ウロコマグロ 油揚げ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 さつまいも はちみつ ごま油 こんにゃく	キャベツ もやし 小松菜 レンコン 人参 さやいんげん 大根 エノキ茸 リンゴ	エネルギー たんぱく質 脂質	723 kcal 27.8 g 15.9 g
13	火	ご飯 豆腐と豚肉のキムチスープ煮 チーズはんぺんフライ カップヨーグルト(カルシウム強化) 果物(ぶどう)	豆腐 豚肉 イカ チーズ はんぺん カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油	キャベツ 白菜 ねぎ もやし ニラ サニーレタス ミトマ ぶどう	エネルギー たんぱく質 脂質	683 kcal 29.7 g 19.0 g
14	水	和風きのこおろしスパゲティ 枝豆とチーズのポテトサラダ 果物(柿) 飲むヨーグルト	ベーコン 海苔 チーズ 飲むヨーグルト	スパゲティ 油 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	エリンギ ぶなしめじ 人参 エノキ茸 大根 枝豆 サニーレタス 柿	エネルギー たんぱく質 脂質	664 kcal 24.0 g 20.7 g
19	月	ビーフカレーライス シーザーサラダ 果物(梨) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 レタス 大根 水菜 ヤングコーン 梨	エネルギー たんぱく質 脂質	781 kcal 22.2 g 31.8 g
20	火	食べ残し0(ゼロ)day 鶏の照り焼き丼 小松菜とじゃこの和風和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱・油揚げ) 飲むヨーグルト	鶏肉 卵 油揚げ ちりめんじゃこ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 砂糖 油 さつまいも	ピーマン 小松菜 キャベツ 大根 かぼちゃ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	755 kcal 31.7 g 23.0 g
21	水	ご飯 豚肉のごまグリル焼き エリンギとキャベツのソテー レンコンとハムのサラダ わかめスープ カップヨーグルト	豚肉 ロースハム わかめ カップヨーグルト	精白米 ごま ごま油 油 マヨネーズ	キャベツ 人参 コーン エリンギ ブロッコリー レンコン もやし きゅうり サニーレタス 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質	687 kcal 30.8 g 20.7 g
22	木	テーブルパン ウィンナーのミルクコーン鍋風 かぼちゃひき肉コロケ せんキャベツ 杏仁豆腐(オレンジソースかけ)	牛乳 ウィンナー 豚肉 牛乳 ゼラチン	パン 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 白菜 人参 コーン ブロッコリー 南瓜 キャベツ ミトマ 赤キャベツ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質	762 kcal 24.2 g 35.3 g
23	金	玄米入りごはん さんまの甘辛揚げ 【十三夜】 温野菜のコンソメ風味 ひじきの煮物 すまし汁(貝割れ大根・舞茸) 月見団子	サンマ ひじき 油揚げ	精白米 玄米 油 ごま マヨネーズ 砂糖 さつまいも 白玉	人参 キャベツ コーン ブロッコリー レンコン 貝割れ大根 舞茸	エネルギー たんぱく質 脂質	749 kcal 20.1 g 26.7 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



味覚の秋・食欲の秋、、、 秋の長雨の影響が心配です！



やっと気温も落ち着いて過ごしやすい時期に入る頃なのに、いまだ秋雨前線の停滞で長雨が続いています。また、多発する台風のもたらした爪痕は、各地で甚大な被害をもたらしています。同時に東京近県で収穫される農作物にも影響が起っています。更に、年末にかけて長期間の影響も懸念されています。早く天気が回復して秋晴れの空を眺められることを期待したいですね。

10月の中旬頃から、スクールランチの主食であるごはんが新米に切り替わります。もうすでに、お家で新米を味わっている人も多いと思いますが、炊き上がったばかりの新米の香りとつやつやした照りのあるふっくら感、そして炊飯直後の釜のフタを開けた瞬間に立ち込める湯気を想像してみてください。何とも言えないわくわく感で食欲がそそられますね。そして、今月はさつま芋や栗、柿、キノコ、サンマなど秋の味覚も満載です。秋の食材をしっかり満喫しながらいただきます！

◆今月の食生活目標◆

食べ残しを減らそう！



食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

**今月の食べ残し0(ゼロ)dayは
20日(火)です！**

29	木	ご飯 チキンのオープン焼きとイカボールの甘酢あん 生野菜の付け合せ キャベツとじゃこの磯辺和え 根菜の和風スープ ベビーチーズ	鶏肉 イカ ちりめんじゃこ 焼のり チーズ	精白米 砂糖 油 ごま油	人参 レンコン グリンピース レタス 大根 きゅうり キャベツ 小松菜 ごぼう	エネルギー 636 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.7 g
29	木	きのこ入りホタテピラフ チーズコロッケ 青梗菜とレンコンの和風ソテー コンソメスープ(玉葱・ハロウィンかまぼこ・枝豆) カップヨーグルト(鉄分強化)	ホタテ風味かまぼこ ベビーホタテ チーズ かまぼこ カップヨーグルト	精白米 小麦粉 油 ごま	玉葱 干し椎茸 エリンギ サニーレタス 青梗菜 もやし 人参 レンコン 枝豆	エネルギー 720 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 22.8 g
30	金	じゃこ入り菜めし 鶏肉のとりんけんちん風 ポテトチーズもち 果物(柿) ミルクゼリー(ゆであずきのせ)	ちりめんじゃこ 鶏肉 豆腐 チーズ 牛乳 ゼラチン	精白米 ごま 片栗粉 油 里芋 こんにゃく じゃがいも 砂糖 小豆	小松菜 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 白菜 柿	エネルギー 721 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 15.1 g

問い合わせ 給食室 Tel03-3961-9996