



令和8年

江東区立深川第一中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	エネルギー	たんばく質
1	火	なすと豆のドライカレー	○	ツナ入りゆで野菜 梨	牛乳 豚肉 ガラパック 大豆 まぐろ缶	米 麦 油 バター 小麦粉 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ なす きゅうり キャベツ なし	806	30.3
2	水	ご飯	○	鯖のつけ焼き 小松菜とひじきの香味和え 豚汁	牛乳 サバ ひじき 削り節 豚肉 豆腐	米 麦 ごま ごま油 里芋 油	生姜 にんにく もやし 小松菜 人参 ごぼう 大根 ねぎ	765	36.2
3	木	【2年 移動教室】 ビスキュイパン	○	きのこベーコンのごまドレサラダ 豆と魚介のカレースープ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 大豆 ガラパック イカ アサリ水煮	丸パン バター 三温糖 アーモンド粉 小麦粉 油 ごま じゃがいも オリーブ油	しめじ えのき キャベツ 人参 きゅうり 小松菜 生姜 セロリ にんにく 玉ねぎ パセリ マッシュルーム	816	29.2
4	金	【2年 移動教室】 ご飯	○	酢豚 青菜とコーンの卵スープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ガラパック 削り節 卵	米 麦 油 でん粉 じゃがいも 三温糖	生姜 にんにく 人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン 干しいたけ コーン缶 チンゲンサイ れいとうみかん	799	29.2
7	月	【2年 振替休日】 ご飯	○	鮭の香味焼き(にんにくみそ) じゃが芋のきんぴら炒め 千切り野菜のかきたま汁	牛乳 サケ 豚肉 削り節 油揚げ 卵	米 麦 砂糖 油 突きこんにやく じゃがいも ごま でん粉	生姜 にんにく ねぎ 人参 ごぼう 大根 白菜 えのき たけのこ 小松菜	783	37.3
8	火	【45分時程】 二色そばろ丼	○	あさりのカラッとサラダ みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 鶏肉 卵 削り節 アサリ水煮 豆腐 油揚げ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま でん粉 ごま油	生姜 人参 ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 大根 ねぎ	835	35.9
9	水	ジャージャー麺	○	じゃがいもの中華風サラダ 豆乳花(トゥールーフア)	牛乳 豚肉 ガラパック みそ ハム 豆乳	冷凍ラーメン ごま油 油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま 黒砂糖	人参 きゅうり もやし にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干し椎茸	772	32.3
10	木	ツナカレーピラフ	○	鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜スープ オレンジ	牛乳 まぐろ缶 鶏肉 ガラパック パルメザンチーズ	米 麦 バター 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パン粉	玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 パセリ キャベツ セロリ 小松菜 オレンジ	814	33.5
11	金	ご飯	○	厚揚げのみそ炒め ゆで野菜(中華ドレッシング) 巨峰	牛乳 豚肉 ハ丁味噌 厚揚げ	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま	生姜 人参 干し椎茸 たけのこ にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 きょうほう	816	32.6
14	月	卵ドック	○	わかめとじゃこのサラダ ポテトポタージュ	牛乳 卵 わかめ 茎わかめ じゃこ いんげん豆 豆乳 ガラパック 生クリーム	胚芽コッペパン 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 ごま バター じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり 人参 パセリ	777	33.9
15	火	【C組 校外学習】 ご飯	○	アジフライ 厚揚げと野菜の炒め煮 みそ汁(じゃがいも)	牛乳 アジ三枚おろし 厚揚げ 削り節 油揚げ	米 麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ ねぎ 小松菜	827	36.4
16	水	給食なし(前期期末考査)							
17	木	【前期期末考査】 わかめご飯	○	韓国風肉じゃが 小松菜の和え物 ブルーン	牛乳 炊きこみわかめ 豚肉 焼きちくわ	米 麦 ごま ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし ブルーン	774	24.8
18	金	【前期期末考査】 【世界の料理タイ】 ガパオライス 	○	ゲーンチュート(タイ風すまし汁) フルーツのヨーグルト添え	牛乳 卵 豚肉 豆腐 ガラパック プレーンヨーグルト	米 麦 油 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 赤ピーマン 黄桃缶 バイン缶 バナナ	805	33.0
24	木	【郷土食 埼玉県】 かてめし	○	ゼリーフライ ゆで野菜(からししょうゆ) みそ汁(キャベツ・厚揚げ)	牛乳 高野豆腐 鶏肉 油揚げ おから 卵 削り節 厚揚げ	米 麦 油 三温糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 でん粉	干し椎茸 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ 白菜 えのき もやし キャベツ 小松菜	778	28.2
25	金	【十五夜】 さつまいもご飯 	○	いかのしょうが焼き カリカリ油揚げサラダ お月見汁 みかん	牛乳 イカ 油揚げ 削り節 細切り昆布 鶏肉	米 麦 さつまいも ごま 砂糖 板こんにやく 白玉粉	生姜 人参 小松菜 大根 白菜 えのき ねぎ キャベツ かぼちゃ みかん	766	33.7
26	土	カレーうどん	○	ししゃも・ちくわの石垣揚げ はりはりゆで野菜 抹茶ミルク寒天	牛乳 豚肉 かまぼこ 削り節 シンヤモ 焼きちくわ 生クリーム	油 砂糖 うどん でん粉 小麦粉 ごま 春雨 ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	784	33.1
28	月	振替休日							
29	火	きなこトースト	○	秋のシチュー 豆入り海藻サラダ 梨	牛乳 きなこ 鶏肉 ガラパック レンズ豆 大豆 生クリーム 豆乳 わかめ 赤とさかのり ひじき	胚芽食パン マーガリン 油 バター さつまいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ 生しいたけ パセリ コーン缶 水菜 なし	834	30
30	水	ビビンバ炒飯	○	豚レバーと芋のごまがらめ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豚レバー 卵	米 麦 油 ごま油 でん粉 じゃがいも 三温糖 ごま 春雨	生姜 にんにく 人参 ねぎ 白菜キムチ漬け 小松菜 もやし キャベツ きゅうり	811	27.5

献立は、価格・天候により変更する事があります。

