

2026年度



10月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 金	★豆腐の日★								
	ごはん						精白米		
	豆腐チゲ	○	豚肉, みそ 豆腐		人参 ほうれん草	大根, 長ねぎ, 白菜 しめじ, キムチ		油	779 kcal 30.8 g
	チャプチェ		豚肉		にら 赤ピーマン	玉ねぎ, 干し椎茸 もやし	三温糖 マロニー	油 白ごま	
5 月	みかん ◎特別栽培◎					みかん			
	❖いわしの日(4日)❖								
	ごはん						精白米		
	鰯のから揚げ 甘酢あんかけ	○	いわし			しょうが	でん粉, 米粉 三温糖	油	735 kcal 29.8 g
6 火	野菜の磯和え			いわのり	人参	キャベツ, えのき もやし	三温糖		
	切干大根のみそ汁		みそ		小松菜	長ねぎ, 切干大根			
	胚芽パン						胚芽パン 薄力粉	油	
	マカロニグラタン	○	鶏肉	牛乳 生クリーム チーズ	人参	玉ねぎ マッシュルーム	マカロニ	バター	748 kcal 30.7 g
7 水	キャベツのスープ		ベーコン		人参, 小松菜	キャベツ		油	
	ごはん						精白米		
	鯖の塩麹焼き	○	さわら		小松菜	白菜, もやし, 梅干し	三温糖		721 kcal 32.9 g
	野菜の梅おかか和え		かつお節		赤ピーマン				
8 木	豚汁		豚肉, みそ		人参	大根, ごぼう, 長ねぎ	こんにゃく じゃが芋	ごま油	
	❖旬の食べ比べ❖								
	秋野菜カレーライス	○	豚肉		人参, トマト	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ しめじ, まいたけ	精白米, 米粒麦 じゃが芋 さつまい芋 薄力粉	油	804 kcal 25.5 g
	コーンサラダ				小松菜 赤ピーマン	キャベツ, コーン	三温糖	油	
9 金	ぶどう					巨峰, ジャイマスカット			
	◎E組特支合同運動会◎								
	★冷凍めんの日・ツナの日❖								
	塩ラーメン	○	鶏肉		水菜	長ねぎ, キャベツ	中華麺	ごま油	721 kcal 39.3 g
13 火	にぎすのピリ辛揚げ			にぎす		しょうが	でん粉, 米粉	油	
	ツナと大豆のサラダ		ツナ, 大豆		赤ピーマン	キャベツ, 玉ねぎ		油	
	◎さつまいもの日◎								
	さつまいもごはん						精白米	黒ごま	
14 水	鯖のみそ煮	○	さば, みそ		小松菜	長ねぎ, しょうが キャベツ, 玉ねぎ	三温糖, でん粉	油	763 kcal 28.3 g
	野菜のうま塩和え				赤ピーマン	にんにく	上白糖	ごま油	
	紅葉かまぼこのすまし汁		かまぼこ		人参, 小松菜	大根, 長ねぎ			
	さっぱりチャーハン		鶏肉, 鶏卵		こねぎ	しょうが, 長ねぎ レモン果汁	精白米	油	
15 木	麻婆春雨	○	豚肉, 大豆 みそ		赤ピーマン にら	しょうが, にんにく 長ねぎ	三温糖, 春雨 でん粉	油	726 kcal 29.8 g
	青菜ともずくのスープ		ベーコン	もずく	人参, 小松菜	玉ねぎ		油 ごま油	
	◎E組特体連陸上大会◎								
	♠きのこの日♠								
16 金	ごはん						精白米		
	千草焼き	○	鶏肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖, でん粉	油	725 kcal 32.8 g
	きのこのきんぴら		ササ揚げ		赤ピーマン	ごぼう, しめじ エリンギ	こんにゃく 三温糖	ごま油 黒ごま	
	豆腐のごまみそ汁		豆腐, みそ		小松菜	えのき, 長ねぎ		白ごま	
17 土	★沖縄そばの日★								
	🍷沖縄県の郷土料理🍷								
	沖縄そば	○	豚肉 ササ揚げ	昆布	こねぎ	長ねぎ, 紅しょうが	沖縄そば	油	793 kcal 34.2 g
	フーチャンプルー		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, コーン	麩	油	
17 土	サーターアングギー		かつお節 鶏卵		ピーマン		薄力粉, 三温糖	油 マーガリン	
	♪学芸発表会♪								
	小松菜と厚揚げの炒め丼	○	豚肉, みそ 生揚げ		人参, 小松菜	しょうが, にんにく もやし, キャベツ	精白米, 三温糖 でん粉	油	747 kcal 27.0 g
	かぶの中華スープ		鶏肉		人参, かぶ葉	長ねぎ, かぶ		油	
	梅スカッシュゼリー			寒天		梅ジュース	上白糖		

2026年度



10月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
20 火	ごはん	○					精白米		735 kcal 27.0 g
	割干大根のはりはり漬け					割干大根	上白糖	白ごま油	
	カムジャタン		豚肉, みそ		こねぎ	にんにく, しょうが 玉ねぎ, 白菜, キムチ	じゃが芋 三温糖	白ごま油 えごま油	
	野菜のナムル				小松菜 赤ピーマン	もやし, 大豆もやし	三温糖	ごま油	
21 水	ツナそぼろ丼	○	ツナ, 鶏卵		小松菜	しょうが	精白米, 三温糖	油	726 kcal 28.1 g
	根菜のみそ汁		みそ		人参	大根, れんこん ごぼう			
	柿 ◎特別栽培◎					柿			
22 木	焼きうどん	○	豚肉 かつお節		人参 ピーマン	にんにく, 玉ねぎ キャベツ	うどん	油 バター	737 kcal 27.2 g
	豆腐とチンゲン菜のスープ		ベーコン 豆腐		人参 チンゲン菜	えのき			
	はちみつ芋けんぴ						さつま芋 三温糖	油	
							はちみつ		
23 金	栗ごはん	○					精白米, もち米	栗油	733 kcal 32.4 g
	すき焼き煮		豚肉 焼き豆腐		人参	玉ねぎ, 長ねぎ えのき	こんにゃく 三温糖, 麩		
	茶碗蒸し		鶏卵, 鶏肉 かまぼこ		絹サヤ	干し椎茸	三温糖		
26 月	🍝世界パスタデー🍝	○		チーズ					744 kcal 32.2 g
	スパゲティナポリタン		ベーコン ウイカー		トマト ピーマン	にんにく, セロリ 玉ねぎ	スパゲティ	油	
	ジャーマンポテト		ベーコン			マッシュルーム			
	ポパイスープ		豚肉		ほうれん草	玉ねぎ	じゃが芋	油	
27 火	📖読書週間メニュー📖	○							816 kcal 41.5 g
	カツ丼		豚肉, 鶏卵		人参	玉ねぎ, 干し椎茸	精白米, 薄力粉 パン粉, 三温糖	油 でん粉	
	白菜漬け				人参	白菜, キャベツ しょうが			
	豆腐とわかめのみそ汁		豆腐, みそ	わかめ	小松菜	長ねぎ			
28 水	🍷群馬県の郷土料理🍷	○							728 kcal 27.8 g
	豆腐めし		豆腐		人参 人参	しめじ ごぼう	精白米, 三温糖 こんにゃく	油 油 黒ごま油	
	呉汁		鶏肉 油揚げ 大豆, みそ		人参	大根, 長ねぎ	里芋		
	焼きまんじゅう						強力粉, 三温糖 黒砂糖	油	
29 木	📖読書週間メニュー📖	○							759 kcal 29.9 g
	ごはん						精白米		
	2色からあげ		鶏肉		こねぎ	しょうが	でん粉, 米粉 三温糖	油 ごま油 白ごま油	
	千切りキャベツ				赤ピーマン	キャベツ, 黄ピーマン	上白糖		
30 金	🍷ハロウィン🍷	○							792 kcal 34.9 g
	チーズトースト			チーズ	パセリ		食パン 薄力粉	油	
	パンプキンシチュー		鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 かぼちゃ	玉ねぎ			
	ツナと野菜のソテー		ツナ		赤ピーマン 小松菜	キャベツ		油	
31 土	★総合防災訓練メニュー★	○							751 kcal 29.0 g
	コーンピラフ					コーン	精白米 でん粉	油 油	
	高野豆腐と大豆のスパイシー揚げ		高野豆腐 大豆						
	トマトスープ		ツナ		トマト	マッシュルーム エリンギ	マカロニ		
	フルーツゼリー			寒天		みかん缶, 黄桃缶	上白糖		

※ 都合により、献立を変更する場合があります。