

9月の給食献立表

令和6年度 江戸川区立清新第二中学校

日	曜	行事	献立名	牛乳	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	エネルギーたんぱく質	塩分	
2	月	始業式								
3	火		五穀米の夏野菜カレー あさりのカリッとサラダ カルピス寒天ポンチ	○	鶏肉 レンズめめ あさり 粉寒天 カルピス	精白米 五穀米 サラダ油 白すりごま 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま油 白ごま さとう	しょうが にんにく 玉葱 西洋かぼちゃ 赤いトマト ビーマン なす キャベツ にんじん もやし きゅうり レモン 白桃 缶 西洋なし ナタデココ 梨	833 kcal 27.4 g	2.8 g	
4	水		びっくりピザパン ラタトゥイユ ★フライドポテト (1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 3A)	○	ウィンナー 輪切りピザチーズ ベーコン 鶏こま	強力粉 小麦粉 さとう オリーブ油 バター サラダ油 じゃがいも 油	にんにく 玉葱 赤いトマト セロリー にんじん なす スズキーニ トマト トマト缶詰 キャベツ ビーマン	731 kcal 31.8 g	2.9 g	
5	木	宮崎県	麦ごはん 冷や汁 めひかりのからあげ さつまいものきんぴら マンゴープリン	○	まあじ まさば 木綿豆腐 白みそ めひかり 豚こま 粉寒天 牛乳・調理用 生クリーム 無糖練乳	精白米 押麦 すりごま でん粉 油 サラダ油 さつまいも 三温糖 白ごま さとう	きゅうり しょうが しそ葉 みょうが しょうが ごぼう にんじん レモン マンゴー	799 kcal 32.7 g	3.4 g	
6	金		ごはん もすくと豆腐のすまし汁 さばのネギみそ焼き ごま和え ★抹茶ケーキ(3A)	○	サバ 白みそ 油揚げ もずく 蒸しかまぼこ 木綿豆腐 かつお削り節 ★たまご 牛乳・調理用	精白米 粒麦 三温糖 白すりごま 白ごま 小麦粉 さとう バター 粉糖	しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな えのきたけ 玉葱	757 kcal 34.0 g	2.3 g	
9	月	ちようよう重陽の節句	栗ごはん 菊の花のお吸い物 なすのはさみ揚げ(おろしソース) 茎わかめの炒め物	○	豚挽肉 豚レバー 鶏こま くわがめ 生揚げ かつお削り節 生ワカメ 絹ごし豆腐	精白米 もち米 粒麦 生むぎ粟 ごま油 でん粉 米粉 油 サラダ油 つきこんやく 三温糖 あられ	なす しょうが ねぎ だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ こまつな きくの花	746 kcal 30.1 g	3.5 g	
10	火		ごはん 小松菜とたらこのふりかけ 豚汁 たら煮つけ しらすとわかめのおろし和え	○	ちりめんじゃこ ★たらこ 切り干し たらこ たらこ 生ワカメ 豚こま 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 ごま油 白ごま 三温糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	こまつな しょうが キャベツ もやし だいこん ごぼう にんじん 干し椎茸 ねぎ	666 kcal 37.4 g	3.4 g	
11	水		マーボー丼 キャベツとひじきの中華ナムル ごま団子	○	豚挽肉 豚レバー 大豆 赤みそ 木綿豆腐 ひじき 絹ごし豆腐 あずき(あんこ)	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 白玉粉 さとう 白ごま 油	にんにく しょうが 干し椎茸 にんじん たけのこ 玉葱 ねぎ キャベツ もやし きゅうり	842 kcal 33.3 g	2.9 g	
12	木		ツナとひじきの梅ごはん とろろ昆布のみそ汁 にら入り卵焼き 切り干し大根のごま酢和え	○	まぐろ缶詰 油揚げ ひじき 豚挽肉 ★たまご かつお削り節 こんぶ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 サラダ油 三温糖 白ごま 白すりごま	カリカリ梅 きざみ 干し椎茸 にんじん 玉葱 にら 切り干しだいこん きゅうり もやし こまつな キャベツ ぶなしめじ	749 kcal 33.7 g	2.9 g	
13	金		★照り焼きチキンバーガー (1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 3B) 豆乳コーンスープ 海藻サラダ くだもの	○	若鶏モモ 生ワカメ 赤とさかのり 青とさかのり 鶏こま 牛乳・調理用 豆乳 生クリーム	胚芽パン・白ごま 三温糖 でん粉 サラダ油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり もやし 玉葱 クレムソーセージ ブルーン	700 kcal 34.0 g	2.9 g	
16	月	敬老の日								
17	火	十五夜	親子丼 お月見汁 うさぎりんご	○	鶏こま かつお削り節 焼き竹輪 ★たまご 絹ごし豆腐	精白米 粒麦 サラダ油 つきこんやく 三温糖 でん粉 白玉粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 グリンピース 冷 西洋かぼちゃ ごぼう だいこん はくさい ねぎ こまつな りんご	732 kcal 30.7 g	2.7 g	
18	水		ごはん 中華風なめこスープ ★ジャンボ揚げぎょうざ (1A, 1B, 1C, 2A, 2B, 3A) レバーとカシューナッツの炒め物	○	豚挽肉 木綿豆腐・しぼり 豚レバー 一口大 牛乳・調理用 鶏こま 蒸しかまぼこ ★たまご	精白米 粒麦 ごま油 ジャパン餃子の皮 12等 油 でん粉 サラダ油 三温糖 カシューナッツ	しょうが にんにく ねぎ こまつな キャベツ 干し椎茸 にんじん たけのこ ビーマン なめこ	788 kcal 30.8 g	2.8 g	
19	木		さつまいもとハムのピラフ かぶのスープ マスのガーリックパン粉焼き つぶつぶごまドレサラダ	○	ボンレスハム 角切りマス 鶏こま	バター 精白米 粒麦 さつまいも マヨネーズ(卵無) オリーブ油 生パン粉 サラダ油 三温糖 白ごま 練りごま	グリーンピース 冷 にんにく 玉葱 にんじん えのきたけ かぶ こまつな キャベツ もやし きゅうり 赤いトマト	708 kcal 31.2 g	2.6 g	
20	金	お彼岸	きのこうどん ちくわの磯部揚げ 豚肉となすの甘辛みそ炒め おはぎ(きな粉・ごま)	○	鶏こま 油揚げ 蒸しかまぼこ 焼き竹輪 あおのり 豚こま 生揚げ 白みそ 小豆 きな粉	冷凍うどん 小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 白ごま もち米 精白米 さとう 黒すりごま	干し椎茸 にんじん 玉葱 たけのこ ぼんしめじ えのきたけ こまつな なす さやいんげん	792 kcal 32.7 g	2.8 g	
23	月	秋分の日 振替休日								
24	火		秋鮭のバター醤油ごはん 大根のみそ汁 揚げだし豆腐のきのこあんかけ わかめとじゃこの和え物	○	しろさけ 木綿豆腐・押し じゃこ 生ワカメ かつお削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 粒麦 ごま油 バター 白ごま でん粉 米粉 油 三温糖 サラダ油	葉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ もやし キャベツ きゅうり にんじん しょうが ねぎ 玉葱 だいこん こまつな ねぎ	774 kcal 34.3 g	3.0 g	
25	水		【手作り】メープルナッツロールパン ポークビーンズ りんご入りシーザーサラダ	○	牛乳・調理用 ベーコン 豚こま 大豆 粉チーズ	強力粉 小麦粉 三温糖 オリーブ油 バター メープルシロップ アーモンド サラダ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり りんご	771 kcal 29.7 g	3.1 g	
26	木	定期考査 一日目								
27	金		スパゲッティミートソース 白菜のスープ 秋色アップルポンチ	○	豚挽肉 豚レバー 大豆(国産) 鶏こま 粉寒天	スパゲッティ・パフ オリーブ油 サラダ油 バター 小麦粉 三温糖 さとう	にんにく 玉葱 トマト缶詰 にんじん えのきたけ はくさい こまつな りんご(ストロージュース) みかん缶 黄桃缶 ダイス バイ缶ピーズ	726 kcal 27.7 g	2.3 g	
30	月		ごはん 里芋と野菜のみそ汁 アジのカレー竜田揚げ 小松菜とひじきのごまマヨ和え くだもの	○	まあじ ひじき ひよこまめ(ゆで) かつお削り節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ 生ワカメ	精白米 粒麦 でん粉 上新粉 三温糖 マヨネーズ(卵無) 白ごま 白すりごま さといも	にんにく しょうが もやし こまつな にんじん れんこん ごぼう ぼんしめじ えのきたけ 極早生みかん	764 kcal 32.9 g	2.0 g	

☆食料購入等の都合により、献立を変更させていただくことがあります。 ★はリクエスト給食、◇はリクエストしたクラスです。
 ☆今月の献立の中で食物アレルギーに関する心配がある方は、担任・栄養士までご相談ください。