



# 9月の給食献立表



令和7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	食塩相当量	
2	火		夏野菜カレー あさりのカリッとサラダ カルビス寒天ポンチ	○	鶏肉 レンズまめ あさり 粉寒天 カルビス	精白米 五穀米 油 白すりごま 米粉 油 三温糖 ごま油 白ごま さとう	しょうが にんにく 玉葱 かぼちゃ ホールコーン トマト ピーマン なす キャベツ にんじん もやし きゅうり レモン 白桃 西洋なし ナタデココ 梨	837 272 28	kcal g g			
3	水		ご飯 しいらの黄金焼き じゃが芋のきんぴらいため 夏野菜の味噌汁	○	しいら 赤みそ 豚肩 かつお 削り節 煮干し 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 マヨネーズ つきこんやく さとう 油 じゃがいも 白ごま	しょうが にんじん ごぼう とうがらし さやいんげん なす かぼちゃ ねぎ	749 326 22	kcal g g			
4	木		クワシューシー ゴーヤチャンプルー サーターアンドギー	○	豚角切り 蒸しかまぼこ こんぶ 豚小間 木綿豆腐・押したまご	精白米 粒麦 油 三温糖 小麦粉 米粉 黒砂糖 油	干し椎茸 にんじん にんにく ゴーヤ もやし	752 310 20	kcal g g			
5	金		ガバオライス トムヤムクンスープ バイクドポテト	○	鶏ひき肉 大豆 むきエビ ピザチーズ	精白米 粒麦 油 ごま油 三温糖 じゃがいも パター	にんにく 玉葱 たけのこ 赤パプリカ 黄パプリカ パジル こまつな とうがらし にんじん ぶなしめじ チンゲンツァイ レモン しょうが パセリ	723 316 24	kcal g g			
6	土		【手作り】メープルナッツロールパン ポークビーンズ シーザーサラダ	○	牛乳 調理用 豚こま 大豆 レンズまめ 粉チーズ	強力粉 小麦粉 三温糖 オリブ油 パター メープルシロップ アーモンド 油 じゃがいも 三温糖 米粉	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ もやし きゅうり	744 291 29	kcal g g			
8	月	振替休日										
9	火	食品ロスプロジェクト 豊原の節も取立	栗ごはん なすのはさみ揚げおろしソース 苜わかめの炒め煮 菊のお吸い物	○	豚挽肉 豚レバー 鶏こま かわかめ 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 生むき 栗 ごま油 でん粉 米粉 油 つきこんやく 三温糖	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	737 295 26	kcal g g			
10	水	食品ロスプロジェクト	フィッシュバーガー トマトドレッシングサラダ コーンスープ 果物	○	モウカザメ 鶏こま 牛乳 調理用 生クリーム	胚芽パン 米粉 小麦粉 白すりごま 生パン粉 油 油 さとう じゃがいも でん粉	キャベツ きゅうり にんじん こまつな 玉葱 トマト クリームコーン ホールコーン パセリ プルーン	771 325 27	kcal g g			
11	木	食品ロスプロジェクト	ご飯 方程式ふりかけ タラの煮つけ しらすのおろし和え 豚汁	○	まだら しらす干し 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 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	684 349 26	kcal g g			
12	金	食品ロスプロジェクト	ご飯 食べ比べチキン ツナとわかめの和え物 異汁	○	鶏肉むね わかめ まぐろ缶詰 木綿豆腐 油揚げ かつお削り節 赤みそ 白みそ 大豆	精白米 粒麦 米粉 でん粉 油 さとう ごま油	パイナップル もやし きゅうり だいこん えのきたけ こまつな	722 372 26	kcal g g			
15	月	敬老の日										
16	火		【手作り】びっくりピザパン フライドポテト ラタティユ	○	ウィンナー ピザチーズ ベーコン 鶏こま	強力粉 小麦粉 さとう オリブ油 パター 油 じゃがいも	にんにく 玉葱 ホールコーン セロリー にんじん なす スズキニ トマト トマト缶詰 キャベツ ピーマン	731 318 29	kcal g g			
17	水	お月見献立	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 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 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	732 307 26	kcal g g			
18	木		ミーゴレン もやしのスープ チュチュコド(バナナドーナツ)	○	鶏肉 むきエビ たまご 豆乳	油 ごま油 蒸し中華めん さとう 米粉 三温糖 黒砂糖	にんじん 玉葱 もやし なら セロリー 赤パプリカ にんにく チンゲンサイ ねぎ パナナ	667 282 29	kcal g g			
19	金		はちみつレモントースト 魚のケチャップソース フレンチサラダ ジュリエンスープ	○	モウカザメ 鶏肉	食パン はちみつ パター でん粉 米粉 油 じゃがいも さとう 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 もやし にんじん えのきたけ セロリー	720 263 27	kcal g g			
22	月	お彼岸献立	きのこうどん 小魚のんにくから揚げ 豚肉となすの甘辛みそ炒め おはぎ(きな粉、胡麻)	○	鶏こま 油揚げ 蒸しかまぼこ めひかり 豚こま 生揚げ 白みそ 小豆 きな粉	冷凍うどん でん粉 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 しめじ えのきたけ こまつな にんにく しょうが なす さやいんげん	772 338 24	kcal g g			
23	火	秋分の日										
24	水		ご飯 あさり入りのりの佃煮 にら入り卵焼き 切り干し大根のごま酢あえ とろろ昆布のみそ汁	○	もみのり あさり 豚挽肉 たまご かつお削り節 油揚げ こんぶ 白みそ 赤みそ	精白米 粒麦 三温糖 油 白すりごま 白ごま	干し椎茸 にんじん 玉葱 なら 切干しいれ こん ぎゅうり もやし こまつな キャベツ ぶなしめじ	702 315 28	kcal g g			
25	木	第2回定期考査										
26	金	45分授業	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	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 白玉粉 さとう 白ごま	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	842 330 29	kcal g g			
29	月		ブルコギ丼 海鮮チヂミ チンゲン菜と春雨のスープ	○	豚こま たまご あさり イカ むきエビ 鶏こま 木綿豆腐 生ワカメ	精白米 粒麦 はちみつ ごま油 でん粉 白ごま 小麦粉 三温糖 油 練豆はるさめ	りんご 玉葱 にんじん なら 生しいたけ にんにく ねぎ 干し椎茸 チンゲンサイ しょうが	762 332 29	kcal g g			
30	火		ごはん レバーかつ 小松菜とひじきのごまマヨ和え 里芋と野菜のみそ汁 果物	○	豚レバー ひじき ひよこまめ かつお削り節 木綿豆腐 赤みそ 白みそ ワカメ	精白米 粒麦 油 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 三温糖 マヨネーズ 白ごま 白すりごま さといも	しょうが もやし こまつな にんじん れんこん ごぼう しめじ えのきたけ みかん	738 285 22	kcal g g			

☆食材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。  
 ☆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。

### 今月の給食から

- 11日・・・副菜全体の重さと栄養素の条件がわかれば食材それぞれの重さを出すことができるので「方程式ふりかけ」として提供します。
- 16日・・・パイナップルの酵素の働きでお肉が柔らかくなります。食べ比べて体感してみてください。



# 給食だより9月号



令和7年9月1日  
江戸川区立清新第二中学校  
校長 西原 大  
栄養士 坂 茜

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。夏休み明けも学校生活を元気に送るために、スパイスや熱い国の料理を取り入れましたので、ご紹介します。以下の①から③を参考にバランスの良い食事をとることが大切です。アイスなど冷たいものの食べすぎにも気をつけてくださいね！

## 夏バテ予防献立

### ① 香辛料や酸味を活用する

香辛料で胃酸の分泌を促したり酸味を活用してさっぱりといただいたりできます。量を調整して活用してみてください。減塩にもつながります。

- 生姜やにんにく等の香味野菜、カレー粉等の香辛料
- レモンや酢等を活用する。

22日 小魚のにんにくから揚げ

24日 なら入り卵焼き

### ② 熱い国や地域の料理

熱い地域の料理には、辛味を活用する、夏バテに効果的な食材を使う等暑さに負けないような工夫がされているものがたくさんあります。



4日 クワジューシー

ゴーヤチャンプルー

5日 ガパオライス

18日 ミーゴレン

### ③ 夏野菜を食べる

夏野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。夏の強い紫外線や夏バテ等から体を守ってくれるビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素がたっぷり含まれています

2日 夏野菜カレー

10日 トマトドレッシングサラダ

### トマトドレッシング（6人分程度）

#### ドレッシング

油 40g  
しお 4g  
こしょう 少々  
酢 20g  
砂糖 5g  
からし 少々  
玉ねぎ 1/4個  
トマト 1/2個  
粉からし 少々  
(なくても可)

#### 作り方

- ① 玉ねぎとトマトはみじん切りにする。
- ② ドレッシングの材料すべてを鍋に入れて加熱し、冷ます。

○家庭用にアレンジしていますドレッシングは作りやすい量にしていますので、調整してください。  
○12日の給食で提供するドレッシングです。給食では、ドレッシングは加熱して作っています。



### ★★令和7年度前期リクエスト給食結果発表★★～今後の給食で提供予定です。～

	主食	主菜	副菜	デザート
1年A組	揚げパン	鶏のから揚げ	ABCスープ	タピオカポンチ
1年B組	揚げパン	ジャンボ餃子	ABCスープ	ガトーショコラ
1年C組	揚げパン	ジャンボ餃子	たこ焼きくん	タピオカポンチ
2年A組	揚げパン	鶏のから揚げ	たこ焼きくん	ガトーショコラ
2年B組	揚げパン	ジャンボ餃子	ABCスープ	タピオカポンチ
2年C組	揚げパン	鶏のから揚げ	ABCスープ	ガトーショコラ
3年A組	揚げパン	鶏のから揚げ	ABCスープ	トゥロン（揚げバナナの春巻き）
3年B組	味噌ラーメン	鶏のから揚げ	ABCスープ	ガトーショコラ