



## 9月の給食献立表



令和8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<br>食塩相当量 |
| 2  | 水 | 食民ロスゼロプロジェクト | 夏野菜カレー<br>あさりのカリッとサラダ<br>カルピス寒天ポンチ                         | ○  | 飲用牛乳 鶏肉<br>レンズまめ<br>あさり 粉寒天<br>カルピス                                   | 精白米 五穀米 油<br>白すりごま 米粉<br>はちみつ でん粉<br>三温糖 ごま油<br>白いりごま さとう                | しょうが にんにく 玉葱<br>西洋かぼちゃ ホールコーン トマト<br>ピーマン なす キャベツ にんじん<br>もやし きゅうり レモン 白桃缶<br>西洋なし ナタデココ 梨 | 835<br>272<br>28 | Kcal<br>g<br>g |
| 3  | 木 | 食民ロスゼロプロジェクト | ガバオライス<br>トムヤムクンスープ<br>ベイクドポテト                             | ○  | 飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆<br>むきエビ ビザチーズ                                            | 精白米 粒麦 油<br>ごま油 三温糖<br>じゃがいも バター                                         | にんにく 玉葱 たけのこ 赤パプリカ<br>黄パプリカ バジル こまつな<br>とうがらし にんじん ぶなしめじ<br>チンゲンツアイ<br>レモン しょうが パセリ        | 724<br>317<br>29 | Kcal<br>g<br>g |
| 4  | 金 | 食民ロスゼロプロジェクト | ご飯<br>さばのネギ味噌焼き<br>野菜と塩昆布の浅漬け<br>呉の肉じゃが 生八つ橋               | ○  | 飲用牛乳 サバ 60g<br>白みそ 塩昆布<br>牛こま<br>かつお削り節<br>小豆 きな粉                     | 精白米 粒麦 三温糖<br>油 じゃがいも<br>つきこんにやく さとう<br>白玉粉 小麦粉                          | しょうが ねぎ キャベツ こまつな<br>にんじん きゅうり かぶ 玉葱                                                       | 869<br>345<br>22 | Kcal<br>g<br>g |
| 5  | 土 | 食民ロスゼロプロジェクト | 魚介のクリームライス<br>サイコロサラダ<br>ココア大豆                             | ○  | 飲用牛乳 イカ<br>むきエビ 牛乳・調理用<br>粉チーズ<br>脱脂粉乳 凍り豆腐<br>ロースハム いり大豆             | 精白米 粒麦 バター<br>米粉 でん粉 油<br>三温糖 ごま油<br>白いりごま さとう                           | 玉葱 にんじん キャベツ こまつな<br>きゅうり                                                                  | 748<br>329<br>24 | Kcal<br>g<br>g |
| 7  | 月 | 振替休日         |                                                            |    |                                                                       |                                                                          |                                                                                            |                  |                |
| 8  | 火 |              | 【手作り】<br>はちみつチーズパン<br>イタリアンスープ<br>チキンサラダ なし                | ○  | 飲用牛乳 牛乳・調理用<br>絹ごし豆腐 ダイスターズ<br>豚こま 粉チーズ<br>たまご<br>鶏むね肉                | 強力粉 小麦粉 白すりごま<br>三温糖 バター 油<br>白いりごま グラニュー糖<br>はちみつ バター<br>じゃがいも 乾パン粉 三温糖 | にんじん 玉葱 クリームコーン<br>こまつな キャベツ きゅうり<br>にんにく 梨                                                | 740<br>356<br>25 | Kcal<br>g<br>g |
| 9  | 水 |              | 栗ごはん<br>なすのはさみ揚げ<br>おろしソース<br>茎わかめの炒め煮<br>菊のお吸い物           | ○  | 飲用牛乳 豚挽肉<br>豚レバー 鶏こま<br>くきわかめ<br>生揚げ かつお削り節<br>生ワカメ 絹ごし豆腐             | 精白米 もち米 粒麦<br>生むき栗 ごま油 でん粉<br>米粉 油 つきこんにやく<br>三温糖                        | なす しょうが ねぎ だいこん<br>にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ<br>こまつな きくの花                                       | 737<br>295<br>26 | Kcal<br>g<br>g |
| 10 | 木 |              | スパゲティボンゴレトマト<br>ツナとわかめのサラダ<br>豆乳ミルクティ寒天                    | ○  | 飲用牛乳 豚挽肉 豚レバー<br>あさり レンズまめ<br>白みそ 粉チーズ<br>生ワカメ まぐろ缶詰<br>粉寒天 牛乳・調理用 豆乳 | スパゲッティ<br>オリーブ油 油 三温糖<br>白いりごま さとう                                       | にんにく にんじん 玉葱 セロリー<br>トマト缶詰 パセリ キャベツ<br>きゅうり こまつな                                           | 729<br>324<br>22 | Kcal<br>g<br>g |
| 11 | 金 |              | ご飯 あさり入りのりの佃煮<br>にら入り卵焼き<br>切り干し大根のごま酢あえ<br>とろろ昆布のみそ汁      | ○  | 飲用牛乳 もみのり<br>あさり 豚挽肉 たまご<br>かつお削り節 油揚げ<br>こんぶ 白みそ 赤みそ                 | 精白米 粒麦 三温糖<br>油 白すりごま 白いりごま                                              | 干し椎茸 にんじん 玉葱 にら<br>切干しだいこん きゅうり もやし<br>こまつな キャベツ                                           | 709<br>319<br>28 | Kcal<br>g<br>g |
| 14 | 月 |              | 切り干し大根のビビンバ<br>小松菜のスープ<br>さつまいものごまボール                      | ○  | 飲用牛乳 豚挽肉 大豆<br>たまご 鶏こま 生ワカメ<br>生揚げ 牛乳・調理用<br>脱脂粉乳                     | 精白米 粒麦 油 三温糖<br>ごま油 白いりごま<br>さつまいも さとう<br>無塩バター でん粉<br>黒いりごま             | にんにく しょうが 切干しだいこん<br>大豆もやし もやし<br>こまつな にんじん                                                | 760<br>290<br>19 | Kcal<br>g<br>g |
| 15 | 火 | 定期考査         |                                                            |    |                                                                       |                                                                          |                                                                                            |                  |                |
| 16 | 水 | 45分授業        | マーボー丼<br>キャベツとひじきの<br>中華ナムル<br>中華ポテト                       | ○  | 飲用牛乳 豚挽肉<br>豚レバー 大豆<br>赤みそ 木綿豆腐<br>ひじき                                | 精白米 粒麦 油 三温糖<br>でん粉 ごま油 さつまいも<br>水あめ さとう                                 | にんにく しょうが 干し椎茸<br>にんじん たけのこ 玉葱 ねぎ<br>キャベツ もやし きゅうり                                         | 841<br>305<br>28 | Kcal<br>g<br>g |
| 17 | 木 |              | 黒糖パンのフレンチトースト<br>魚のケチャップソース<br>フレンチサラダ<br>ジュリエヌスープ         | ○  | 飲用牛乳 牛乳・調理用<br>豆乳 たまご<br>モウカザメ 鶏肉                                     | 黒砂糖食パン・70g<br>三温糖 バター 粉糖<br>でん粉 米粉<br>油 じゃがいも さとう                        | しょうが キャベツ きゅうり 玉葱<br>もやし にんじん セロリー                                                         | 828<br>319<br>28 | Kcal<br>g<br>g |
| 18 | 金 |              | ご飯 かんぴょうの甘辛煮<br>お好み焼き風卵焼き<br>キャベツのごま酢和え 豚汁                 | ○  | 飲用牛乳 豚挽肉<br>たまご あおのり<br>かつお節 おかか 豚こま 油<br>揚げ 木綿豆腐<br>白みそ 赤みそ          | 精白米 粒麦 三温糖<br>油 白すりごま<br>白いりごま                                           | かんぴょう 干し椎茸 玉葱<br>キャベツ もやし こまつな ごぼう にんじん<br>ねぎ しょうが                                         | 720<br>312<br>29 | Kcal<br>g<br>g |
| 24 | 木 | お彼岸献立        | きのこうどん<br>小魚のにんにくから揚げ<br>豚肉となすの甘辛みそ炒め<br>おはぎ(きな粉、胡麻)       | ○  | 飲用牛乳 鶏こま<br>油揚げ 煮しかまぼこ<br>ししゃも 豚こま<br>生揚げ 白みそ<br>小豆 きな粉               | 冷凍うどん<br>でん粉 油 三温糖<br>白いりごま もち米<br>精白米 さとう<br>黒すりごま                      | 干し椎茸 にんじん 玉葱<br>たけのこ しめじ えのきたけ<br>こまつな にんにく しょうが なす<br>さやいんげん                              | 793<br>366<br>29 | Kcal<br>g<br>g |
| 25 | 金 | お月見献立        | 親子丼<br>お月見汁<br>うさぎりんご                                      | ○  | 飲用牛乳 鶏こま<br>かつお削り節 焼き竹輪<br>たまご 絹ごし豆腐                                  | 精白米 粒麦 油<br>つきこんにやく<br>三温糖 でん粉 白玉粉                                       | にんじん 玉葱 干し椎茸<br>グリーンピース 西洋かぼちゃ<br>ごぼう だいこん はくさい<br>ねぎ こまつな<br>りんご                          | 732<br>308<br>26 | Kcal<br>g<br>g |
| 28 | 月 |              | ブルコギ丼<br>海鮮チヂミ<br>チンゲン菜と春雨のスープ                             | ○  | 飲用牛乳 豚こま<br>たまご あさり イカ<br>むきエビ 鶏むね肉<br>木綿豆腐 生ワカメ                      | 精白米 粒麦 はちみつ<br>ごま油 でん粉 白いりごま<br>小麦粉 三温糖 油<br>緑豆はるさめ                      | りんご 玉葱 にんじん にら<br>生しいたけ にんにく ねぎ<br>干し椎茸 チンゲン菜 しょうが                                         | 791<br>386<br>29 | Kcal<br>g<br>g |
| 29 | 火 |              | 秋鮭のバター醤油ごはん<br>揚げだし豆腐の<br>きのこあんかけ<br>わかめとじゃこの和え物<br>大根のみそ汁 | ○  | 飲用牛乳 さけ<br>木綿豆腐 じゃこ<br>生ワカメ かつお削り節<br>油揚げ 赤みそ 白みそ                     | 精白米 粒麦 ごま油<br>バター 白いりごま<br>でん粉 米粉 油 三温糖                                  | 葉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ<br>もやし キャベツ きゅうり<br>にんじん しょうが ねぎ 玉葱<br>だいこん こまつな ねぎ                        | 774<br>343<br>30 | Kcal<br>g<br>g |
| 30 | 水 |              | ごはん<br>レバーかつ<br>小松菜とひじきのごまマヨ和え<br>里芋と野菜のみそ汁<br>みかん         | ○  | 飲用牛乳 豚レバー<br>ひじき ひよこまめ<br>かつお削り節 木綿豆腐<br>赤みそ 白みそ<br>生ワカメ              | 精白米 粒麦 油 小麦粉<br>生パン粉 乾パン粉<br>三温糖 マヨネーズ(卵無)<br>白いりごま 白すりごま<br>さといも        | しょうが もやし こまつな<br>にんじん れんこん ごぼう<br>しめじ えのきたけ みかん                                            | 738<br>285<br>22 | Kcal<br>g<br>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。

# 給食だより 9月号



令和 8 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

9月2日から5日まで、「食品ロスゼロプロジェクト」を行います。このプロジェクトでは保健給食委員の生徒が中心となり行います。各クラスで目標を決めて食品ロス削減に取り組みます。また、9月1日は防災の日があります。そこで今回は、ローリングストック※に役に立つ食材を取り入れています。ローリングストックを行うことで食品ロス防止にもつながります。

※ローリングストック・・・長期保存できる普段の食品を少し多めに買って置き、賞味期限の古い者から消費し消費した分を買い足すことで常に備蓄されている状態を保つ方法



## 9月の献立から

2日から5日

食品ロスゼロプロジェクトです。

4日

修学旅行にちなんで広島・京都に関する料理を作ります。

24日

お彼岸にちなんでおはぎを作ります。

25日

お月見にちなんだ献立です。



## 備蓄に向いている食品紹介

切り干し大根 かんぴょう 果物缶 トマト缶

はるさめ 高野豆腐 カットワカメ 干し椎茸等

今月の給食にも使用してみます。献立を見て活用方法等参考にしてみてください。

## 食品ロスプロジェクトとは??

クラスで目標を選び、食品ロスについて考えたり食品ロスを減らしたりする取組です。

保健給食委員の生徒が中心となり、行います。

①クラス目標を決める

- ・前日より残菜を減らそう！
- ・残菜10%未満を目指そう！
- ・完食を目指そう！

②見本を参考に盛り付け、盛り付け後に食缶が空になるようにする。

③配膳された給食を一人ひとりが完食するよう努力する。

④給食終了後、保健給食委員が食缶の量を軽量する。  
(欠席の人の分は除いて計ります。)

## ★★令和8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 | パリパリサラダ            | フルーツポンチ             |
| 1年B組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | パリパリサラダ            | フルーツポンチ             |
| 1年C組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | ABC スープ            | フルーツポンチ             |
| 2年A組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | ABC スープ            | フルーツポンチ             |
| 2年B組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | ABC スープ            | フルーツポンチ             |
| 2年C組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | パリパリサラダ            | 抹茶ケーキ               |
| 3年A組 | 揚げパン | ジャンボ餃子 | パリパリサラダ<br>ABC スープ | 抹茶ケーキ<br>バナナのココアケーキ |
| 3年B組 | 揚げパン | 鶏のから揚げ | パリパリサラダ            | サターアングー             |
| 3年C組 | 揚げパン | 鶏のから揚げ | ABC スープ            | 抹茶ケーキ<br>フルーツポンチ    |