



令和6年度 9月予定献立表



江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊

＜今月の給食目標＞ 朝食をしっかりとろう！

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器				
3火	豆腐の海鮮中華 あんかけ丼	○	大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ	豚こま あさり エビ かたくちいわし 冷凍わかめ	木綿豆腐 イカ 飲む牛乳 大豆	精白米 サラダ油 でん粉 さつまいも 水あめ	粒麦 三温糖 ごま油 中ざら糖 白こま	にんにく 玉葱 黒きくらげ きゅうり ホールコーン	しょうが にんにく キャベツ もやし	干し椎茸 たけのこ チンゲンツアイ だいこん	769 kcal 31.1 g 24.0 g 2.1 g	皿・・・ 丼 ペロン・ 揚げ煮 小碗・・・ サラダ トレー・・・
4水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	△口あじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	ひじき 飲む牛乳 鶏ひき肉 大豆 乾燥おから 油揚げ	ちりめんじゃこ あじすり身 凍り豆腐 たまご さつま揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 でん粉 つきこんにやく さといも	粒麦 白こま サラダ油 ごま油	しょうが ごぼう だいこん こまつな	れんこん にんにく さやえんどう	ねぎ 干し椎茸 玉葱	751 kcal 35.0 g 21.1 g 2.7 g	皿・・・ つくね・きんぴら 大碗・・・ ごはん・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
5木	ごはん	○	高野豆腐とじゃが芋のから揚げ 青菜のおろし和え のっぺい汁 果物（梨）	飲む牛乳 イカ 木綿豆腐	凍り豆腐 鶏こま 冷凍わかめ	精白米 さとう じゃがいも 白こま さといも	粒麦 でん粉 サラダ油 こんにやく	にんにく もやし だいこん ねぎ	しょうが にんにく ぶなしめじ 梨	キャベツ こまつな ごぼう	763 kcal 31.6 g 23.3 g 2.0 g	皿・・・ 揚げ物・和え物・果物 大碗・・・ ごはん 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
6金	【世界の料理・ウズベキスタン】 ラグマン (トマトスープうどん)	○	オリビエサラダ(ポテトサラダ) りんごとナッツのケーキ	豚こま 凍り豆腐 飲む牛乳 たまご	大豆 粉チーズ エビ 調理用牛乳	オリーブ油 サラダ油 じゃがいも 白こま アーモンド	冷凍うどん でん粉 マヨネーズ 小麦粉	しょうが だいこん ピーマン きゅうり レモン汁	にんにく にんにく トマト缶詰 ホールコーン りんご缶	玉葱 黄パプリカ パセリ グリーンピース りんご(紅玉)	785 kcal 31.3 g 31.2 g 2.7 g	皿・・・ 麺 小碗・・・ サラダ ペロン・ デザート トレー・・・
9月	たまご炒飯	○	いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご 凍り豆腐 イカ 豚こま	鶏ひき肉 飲む牛乳 ハム 木綿豆腐	精白米 サラダ油 ごま油 緑豆はるさめ じゃがいも	粒麦 でん粉 三温糖 白こま	ねぎ にんにく もやし たけのこ	にんにく キャベツ 干し椎茸 こまつな	しょうが きゅうり 玉葱	756 g 35.1 g 26.2 g 3.5 g	皿・・・ 炒飯・イカ 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
10火	手作りツナ コーンパン	○	カリカリベーコンサラダ 豚肉のスパイス煮込み 果物（オレンジ）	まぐろ缶詰 飲む牛乳 ベーコン 大豆	ピザチーズ 冷凍わかめ 豚こま 金時豆	強力粉 小麦粉 マヨネーズ 白こま コーンスターチ	三温糖 オリーブ油 サラダ油 じゃがいも	ホールコーン こまつな キャベツ ぶなしめじ オレンジ	玉葱 にんにく にんにく トマト缶詰	パセリ もやし マッシュルーム ピーマン	826 kcal 32.5 g 34.4 g 2.3 g	皿・・・ パン 大碗・・・ 煮物 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
11水	ごはん わかめのにんにく醤油炒め	○	鯖の竜田揚げ 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 果物（梨）	冷凍わかめ サバ 豚こま 赤みそ	飲む牛乳 かつお節・おかつ 生揚げ 白みそ	精白米 サラダ油 ごま油 さつまいも	粒麦 三温糖 でん粉	にんにく キャベツ ごぼう ねぎ	しょうが にんにく だいこん みずな	こまつな もやし えのきたけ 梨	788 kcal 31.9 g 27.3 g 2.3 g	皿・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ごはん・わかめ 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
12木	豚肉の味噌炒め丼	○	アーモンド和え ニラ入りすまし汁	豚こま 生揚げ うすら卵 木綿豆腐	凍り豆腐 赤みそ 飲む牛乳	精白米 サラダ油 でん粉 じゃがいも	粒麦 三温糖 アーモンド粉	しょうが にんにく にんにく キャベツ もやし えのきたけ	にんにく たけのこ ねぎ こまつな にら	干し椎茸 玉葱 ピーマン だいこん	752 kcal 31.9 g 25.2 g 2.9 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 和え物 トレー・・・
13金	きのこピラフ	○	レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものたまごスープ	豚ひき肉 ウィンナー 豚レバー まぐろ缶詰 たまご	凍り豆腐 飲む牛乳 大豆 ベーコン 粉チーズ	サラダ油 精白米 でん粉 三温糖	バター 粒麦 米粉 じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ にんにく キャベツ えだまめ トマト	にんにく まいだけ しょうが きゅうり レモン汁 トマト缶詰	マッシュルーム ホールコーン にんにく 赤パプリカ セロリー こまつな	771 kcal 34.1 g 30.4 g 2.6 g	皿・・・ ピラフ・揚げ物 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
17火	【行事食・お月見献立】 ごまごはん	○	擬製豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁 果物（ぶどう）	飲む牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏こま	木綿豆腐 凍り豆腐 冷凍茎わかめ 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 黒こま 白玉粉	粒麦 白こま サラダ油	干し椎茸 キャベツ こまつな 葉ねぎ	にんにく きゅうり だいこん ぶどう	ねぎ もやし 西洋かぼちゃ	802 kcal 35.1 g 25.9 g 2.8 g	皿・・・ 卵・和え物・果物 大碗・・・ ごはん 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
18水	ごはん あさりのピリ辛揚げ	○	鯖の幽庵焼き 大根とツナのお和え物 厚揚げのみそ汁 果物（梨）	あさり さわら ひじき 生揚げ 赤みそ	飲む牛乳 大豆 まぐろ缶詰 白みそ 冷凍わかめ	精白米 小麦粉 サラダ油 三温糖	粒麦 でん粉 ごま油 じゃがいも	しょうが もやし キャベツ こまつな	にんにく だいこん きゅうり 玉葱	ゆず にんにく 赤パプリカ 梨	763 kcal 37.9 g 23.3 g 2.5 g	皿・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ごはん・あさり 小碗・・・ 汁物 トレー・・・
19木	手作りシナモン ロールパン	○	鶏肉のミルクスープ煮 パスタサラダ 果物（バナナ）	たまご 飲む牛乳 ウィンナー まぐろ缶詰	調理用牛乳 鶏こま 生クリーム	強力粉 グラニュー糖 じゃがいも 三温糖	さとう サラダ油 スバゲッティ マヨネーズ	にんにく だいこん こまつな バナナ	セロリー 玉葱 もやし	にんにく キャベツ きゅうり	764 kcal 28.0 g 24.0 g 2.5 g	皿・・・ パン 大碗・・・ スープ煮 小碗・・・ サラダ トレー・・・ 果物
20金	【行事食・お彼岸献立】 煮込みうどん	○	ししゃもの磯辺揚げ（1尾） 切干大根の塩昆布和え おはぎ（あんこ・きなこ）	油揚げ 冷凍茎わかめ ししゃも イカ 小豆	豚こま 飲む牛乳 あおのり 塩昆布 きな粉	冷凍うどん 三温糖 サラダ油 ごま油 もち米	サラダ油 小麦粉 白こま 精白米 さとう	干し椎茸 だいこん もやし	ぶなしめじ はくさい にんにく	にんにく こまつな 切干大根	755 kcal 34.2 g 25.1 g 2.3 g	皿・・・ 小魚・和え物 大碗・・・ 麺 ペロン・ おはぎ2種 トレー・・・
24火	【郷土料理・高知県】 こうし飯	○	オーロラソースのチキン南蛮 キャベツのごま和え ぐる煮	もみのり 飲む牛乳 たまご	しらす干し 若鶏もも(皮付き) 生揚げ	精白米 小麦粉 さとう 三温糖 白こま じゃがいも	粒麦 サラダ油 マヨネーズ 練りこま こんにやく	しょうが キャベツ こまつな ごぼう	たくあん 干し大根漬 もやし だいこん たけのこ	にんにく 干し椎茸 さやえんどう	788 kcal 30.8 g 29.3 g 2.1 g	皿・・・ 肉・和え物 大碗・・・ ごはん・あさり 小碗・・・ 煮物 トレー・・・
25水	三色丼	○	こんにやくと根菜の味噌煮 白菜のすまし汁	鶏ひき肉 たまご 飲む牛乳 赤みそ 絹ごし豆腐 冷凍わかめ	凍り豆腐 ささみのり さつま揚げ 鶏こま 蒸しかまぼこ	精白米 さとう 三温糖 つきこんにやく	粒麦 サラダ油 白こま	しょうが れんこん ぶなしめじ はくさい	こまつな にんにく 玉葱 ねぎ	もやし ごぼう 干し椎茸	787 kcal 36.1 g 24.0 g 2.6 g	皿・・・ 丼 大碗・・・ 汁物 小碗・・・ 煮物 トレー・・・
26木	カレーミートドッグ	○	めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ 果物（ぶどう）	豚ひき肉 大豆 飲む牛乳 ベーコン レンズまめ	凍り豆腐 ピザチーズ めひかり 鶏こま	胚芽パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 米粉 アーモンド マカロニ	玉葱 もやし ホールコーン ぶどう	パセリ にんにく セロリー	キャベツ きゅうり こまつな	764 kcal 39.2 g 29.1 g 3.3 g	皿・・・ パン・小魚・果物 大碗・・・ スープ 小碗・・・ サラダ トレー・・・
27金	ごはん	○	中華ハンバーグ 千切り野菜のピリ辛サラダ 中華五目スープ 果物（りんご）	飲む牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 たまご	豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 鶏こま	精白米 生パン粉 三温糖 緑豆はるさめ 白こま	粒麦 でん粉 ごま油 サラダ油	にんにく 玉葱 キャベツ こまつな りんご	たけのこ ねぎ きゅうり とうがらし	干し椎茸 しょうが もやし 黒きくらげ	770 kcal 30.5 g 24.5 g 2.7 g	皿・・・ 肉・サラダ・果物 大碗・・・ ごはん 小碗・・・ スープ トレー・・・
30月	チキンとえびの クリームライス	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	調理用牛乳 レンズまめ エビ 粉チーズ 飲む牛乳 粉寒天	脱脂粉乳 あさり 鶏こま 生クリーム ベーコン	バター 精白米 じゃがいも さとう	サラダ油 小麦粉 はちみつ	玉葱 こまつな もやし 黄桃缶	にんにく きゅうり みかん缶 ぶどうジュース	ほんしめじ キャベツ パイン缶	796 kcal 27.2 g 26.6 g 2.0 g	皿・・・ 丼 ペロン・ サラダ 小碗・・・ デザート トレー・・・

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

○中学生の摂取基準値…エネルギー830kcal/たんぱく質35.3g/脂質23.1g/塩分2.4g
●今月の平均摂取量…エネルギー775kcal/たんぱく質32.9g/脂質26.5g/塩分2.6g