



# 令和6年度 9月予定献立表

## ＜今月の給食目標＞ 朝食をしっかりとろう！



江戸川区立小松川第二中学校  
校長 星谷 雅俊  
栄養士 渡邊 祐紀

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				
2火	ごはん わかめの炒め煮	○	マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	わかめ 飲用牛乳 白みそ 油揚げ	かつお節おほか マス さつま揚げ 赤みそ	精白米 サラダ油 マヨネーズ 練りごま 三温糖	粒麦 ごま油 白すりごま つきごんにやく さといも	ねぎ 干し椎茸 玉葱	ごぼう だいこん ごまつな	にんじん さやえんどう	762 kcal 33.1g 27.4g 2.7g	血・・・ 魚・きんぴら 大碗・・・ ご飯・炒め煮 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
3水	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご 飲用牛乳 大豆 豚こま	鶏ひき肉 イカ ハム 木綿豆腐	精白米 サラダ油 じゃがいも 三温糖 白ごま	粒麦 でん粉 ごま油 はるさめ	ねぎ にんじん もやし たけのこ	にんにく キャベツ 干し椎茸 えのきだけ	しょうが きゅうり 玉葱 ごまつな	779 kcal 32.3g 28.8g 2.9g	血・・・ 炒飯・イカ 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレ・・・
4木	ごはん	○	厚揚げの肉みそかけ 青菜のおろし和え くずきり汁 果物（梨）	飲用牛乳 鶏ひき肉 イカ 絹ごし豆腐	生揚げ 赤みそ 鶏ごま 油揚げ	精白米 サラダ油 でん粉 くずきり	粒麦 三温糖 白ごま	しょうが にんじん もやし 干し椎茸	ねぎ にら ごまつな えのきだけ	たけのこ キャベツ だいこん 梨	768 kcal 32.2g 23.6g 2.1g	血・・・ 厚揚げ・和え物・果物 大碗・・・ ごはん 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
5金	ハムチーズ トーストサンド	○	めひかりのスパイシー揚げ（2尾） アーモンドコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 果物（バナナ）	ハム 飲用牛乳 ベーコン 豆乳 脱脂粉乳	スライスチーズ めひかり 白いんげん豆 調理用牛乳 生クリーム	胚芽食パン 米粉 アーモンド・16割	バター サラダ油 三温糖	キャベツ ホールコーン バナナ	にんじん 玉葱	きゅうり 西洋かぼちゃ	772 kcal 33.2g 29.3g 3.0g	血・・・ パン・小魚 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
6土	バターライス チキントマトソース	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま ソーウクリーム 飲用牛乳 粉寒天	凍り豆腐 粉チーズ まぐろ缶詰	精白米 バター 小麦粉 じゃがいも 白ごま	粒麦 サラダ油 三温糖 はちみつ さとう	にんにく にんじん きゅうり バナナ マッシュルーム ぶどうジュース	しょうが トマト缶詰 キャベツ 黄桃缶	玉葱 ごまつな みかん缶	781g 26.4g 23.1g 2.0g	血・・・ ライス・ソース ペロン・・・ サラダ 小碗・・・ デザート トレ・・・
9火	さつま芋ご飯	○	擬製豆腐 小松菜の辛子和え 五目汁 果物（ぶどう）	飲用牛乳 豚ひき肉 豚こま	木綿豆腐 たまご 油揚げ	精白米 さつまいも サラダ油 こんにゃく	粒麦 黒ごま 三温糖 じゃがいも	干し椎茸 キャベツ ごまつな ぶどう	にんじん きゅうり だいこん	ねぎ もやし はくさい	746 kcal 32.3g 25.6g 2.6g	血・・・ 卵・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
10水	ガーリックトースト	○	豚肉のカレー煮 フレンチドレッシングサラダ 果物（バナナ）	飲用牛乳 豚こま 白いんげん豆	ベーコン 大豆 まぐろ缶詰	バター サラダ油 コーンスターチ アーモンド・スライス ソフトフランスパン	オリーブ油 じゃがいも 三温糖	にんにく 玉葱 ごまつな きゅうり マッシュルーム	パセリ にんじん キャベツ バナナ	しょうが ぶなしめじ もやし	782 kcal 30.2g 38.6g 2.8g	血・・・ パン 大碗・・・ シチュー ペロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
11木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁	ひじき 飲用牛乳 かつお節おほか 生揚げ 白みそ	ちりめんじゃこ サバ 豚こま 赤みそ	精白米 三温糖 じゃがいも	粒麦 白ごま	しょうが ごまつな もやし えのきだけ	にんにく キャベツ ごぼう みずな	ねぎ にんじん だいこん	725 kcal 34.7g 24.5g 2.1g	血・・・ 魚・和え物 大碗・・・ ご飯・ふりかけ 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
12金	八宝麺	○	黄花湯（ホワンホワン） 開口笑（かいこうしょう）	鶏こま あさり 飲用牛乳 たまご 調理用牛乳	イカ うずら卵 絹ごし豆腐 わかめ	サラダ油 蒸し中華めん 小麦粉 白ごま	ごま油 でん粉 三温糖	しょうが たけのこ はくさい ねぎ	にんにく にんじん ごまつな	干し椎茸 玉葱 えのきだけ	777 kcal 34.0g 29.4g 3.0g	血・・・ 麺 大碗・・・ スープ ペロン・・・ デザート トレ・・・
16火	ごはん	○	江戸ちゃんコロッケ 油揚げとキャベツのごま和え 大根の呉汁 果物（梨）	飲用牛乳 凍り豆腐 油揚げ 蒸しかまぼこ 豆乳 白みそ	鶏ひき肉 たまご 煮干し粉 木綿豆腐 大豆 赤みそ	精白米 サラダ油 小麦粉 さとう	粒麦 じゃがいも 乾パン 白すりごま	玉葱 キャベツ だいこん	にんじん もやし ねぎ	ごまつな ごぼう 梨	817 kcal 30.9g 28.6g 2.4g	血・・・ コロッケ・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
17水	手作りツナたまごパン	○	鶏肉のミルクスープ煮 米粉のマカロニサラダ 果物（オレンジ）	たまご 飲用牛乳 ウィンナー 生クリーム	まぐろ缶詰 鶏こま 調理用牛乳 まぐろ缶詰	強力粉 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	小麦粉 オリーブ油 サラダ油 米粉マカロニ	にんにく だいこん ごまつな オレンジ	セロリー 玉葱 もやし	にんじん キャベツ きゅうり	820 kcal 33.3g 33.5g 3.0g	血・・・ パン 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレ・・・ 果物
19金	豆腐と豚肉の 中華あんかけ丼	○	いもと大豆とじゃこの揚げ煮 海藻サラダ	豚こま あさり かたくちいわし わかめ 青とさかのり	木綿豆腐 飲用牛乳 大豆 赤とさかのり	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 白ごま	にんにく 玉葱 キャベツ だいこん チンゲンツァイ	しょうが にんじん きゅうり ホールコーン	干し椎茸 たけのこ もやし	783 kcal 31.5g 25.8g 2.1g	血・・・ 丼 ペロン・・・ 揚げ煮 小碗・・・ サラダ トレ・・・ 果物
22月	【お彼岸給食】 煮込みうどん	○	ししゃもの磯辺揚げ（1尾） 切干大根の和え物 おはぎ（あんこ・きなこ）	油揚げ 室わかめ ししゃも イカ 小豆	鶏こま 飲用牛乳 あおのり 塩昆布 きな粉	冷凍うどん 三温糖 白ごま 精白米 さとう	サラダ油 小麦粉 ごま油 もち米	干し椎茸 だいこん もやし にんにく 切干しだいこん	ぶなしめじ はくさい にんにく	にんじん ごまつな	772 kcal 35.2g 24.3g 2.3g	血・・・ 小魚・和え物 大碗・・・ 麺 ペロン・・・ おはぎ2種 トレ・・・
24水	【世界の料理・オーストラリア】 コッペパン	○	チキンバルミジャーナ マッシュポテト オレンジサラダ エンドウ豆のスープ	飲用牛乳 ピザチーズ ダイスチーズ えんどう豆	若鶏モモ肉 調理用牛乳 鶏こま	コッペパン 生パン粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖 アーモンド・スライス	小麦粉 乾パン粉 オリーブ油 バター サラダ油	にんにく きゅうり オレンジ ぶなしめじ	トマト缶詰 にんじん 玉葱 ホールコーン	キャベツ ごまつな はくさい	773 kcal 35.0g 36.5g 3.1g	血・・・ パン・肉・ポテト 大碗・・・ スープ ペロン・・・ サラダ トレ・・・
25木	【小松川地区合同 苦手克服メニュー】 ごはん	○	ムロアジときのこのつくね焼き 春雨とキャベツの炒め物 大根のみそ汁 果物（梨）	飲用牛乳 鶏ひき肉 大豆 おから まぐろ缶詰 白みそ	あじすり身 凍り豆腐 たまご 赤みそ 生揚げ わかめ	精白米 でん粉 サラダ油 さといも	粒麦 三温糖 はるさめ	しょうが えのきだけ 玉葱 だいこん	れんこん ねぎ キャベツ ごまつな	生しいだけ にんじん ピーマン 梨	762 kcal 33.7g 20.4g 2.7g	血・・・ つくね・炒め物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・
26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 果物（ぶどう）	豚ひき肉 飲用牛乳 青大豆 ハム たまご	ウィンナー 豚レバー 大豆 ベーコン 粉チーズ	サラダ油 精白米 でん粉 三温糖 じゃがいも	バター 粒麦 米粉 白ごま	玉葱 ホールコーン パセリ キャベツ レモン汁 トマト缶詰 マッシュルーム	にんじん まいだけ しょうが きゅうり セロリー ごまつな	ぶなしめじ 生しいだけ にんにく 赤パプリカ トマト ぶどう	750 kcal 31.9g 27.2g 2.6g	血・・・ 肉・サラダ・果物 大碗・・・ ピラフ 小碗・・・ スープ トレ・・・
29月	【郷土料理・長野県】 ごぼとん丼	○	大平（おおひら） 林檎の天寄せ	豚こま 凍り豆腐 飲用牛乳 角切りこんぶ	豚ばら肉 うずら卵 鶏こま 粉寒天	精白米 ごま しらたき でん粉 さといも	粒麦 サラダ油 三温糖 こんにゃく さとう	ごぼう しょうが だいこん さやえんどう りんごジュース	にんじん ねぎ ぶなしめじ りんご缶詰	玉葱 ごまつな ねぎ	810 kcal 30.1g 24.6g 2.7g	血・・・ 丼 大碗・・・ 煮物 ペロン・・・ デザート トレ・・・
30火	ごはん	○	鮭の甘みそ焼き もやしとわかめの和え物 豚汁 果物（梨）	飲用牛乳 西京みそ 油揚げ 木綿豆腐	サケ わかめ 豚こま 白みそ	精白米 三温糖 練りごま こんにゃく	粒麦 白すりごま サラダ油 じゃがいも	キャベツ ごまつな ほんしめじ	もやし ごぼう ねぎ	にんじん だいこん 梨	772 kcal 34.3g 24.3g 2.1g	血・・・ 魚・和え物・果物 大碗・・・ ご飯 小碗・・・ 汁物 トレ・・・

※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。

★マスク忘れに注意しましょう！

○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32.5g/脂質27.5g/塩分2.6g