



令和8年 9月 献立表

江戸川区立小松川第二中学校
校長 星谷 雅俊
栄養士 西原 美和

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	 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	使用食器	
2 水	 新学期 スタートへ 冷やし中華	○	春巻き なすとピーマンの味噌炒め	生ワカメ、鶏成鶏肉ささ身、なすと、たまご、 飲用牛乳、豚せん切り、豚こま、赤みそ	中華めん、ごま油、白すりごま、きび糖、白ご ま、緑豆はるさめ、春巻きの皮、小麦粉、油	もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、しょう が、たけのこ、にら、なす、ピーマン	721 kcal 33.6 g 30.3 g 3.1 g	皿・・・ 小碗・・・ ペロン・	麺 春巻き 炒め物
3 木	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 ぶどう	豚ひき肉、ウィンナー、飲用牛乳、豚レバー、 青大豆、大豆、ボンレスハム、鶏こま、たま ご、粉チーズ	バター、精白米、粒麦、でん粉、米粉、油、き び糖、白ごま、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめ じ、しいたけ、生しいたけ、ホールコーン、パセ リ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、セ ロリー、トマト、トマト缶、こまつな、★巨峰	746 kcal 31.9 g 26.8 g 2.6 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・ トレー・	ピラフ スープ サラダ 果物
4 金	 郷土料理 鹿児島 奄美鶏飯	○	油豆腐めん 芋餅天ぷら	油揚げ、たまご、鶏こま、飲用牛乳、豚こま、 ★ちりめんじゃこ	はいが精米、押麦、きび糖、白ごま、そうめ ん、ごま油、さつまいも、白玉粉、油	ごぼう、干し椎茸、にんじん、しょうが、葉ネ ぎ、にら、玉葱、もやし、にんにく	806 kcal 28.1 g 22.9 g 2.7 g	皿・・・ 小碗・・・ ペロン・	鶏飯 天ぷら スープ 油豆腐めん
7 月	ごはん	○	ちりめん昆布ふりかけ 卵の唐草焼き 鶏と切干の和え物 油揚げと青菜のみそ汁	★ちりめんじゃこ、かつお節、塩昆布、飲用 牛乳、鶏ひき肉、冷凍茎わかめ、木綿豆腐、 たまご、若鶏モモ、油揚げ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、きび糖、油、ごま油、 板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、こまつな、きゅう り、もやし、切干しいたけ、にんにく、しょう が、とうがらし、ごぼう、だいこん、ほんしめ じ、ねぎ	753 kcal 31.3 g 24.1 g 2.6 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	卵 和え物 ご飯 ぶりかけ 汁物
8 火	二色揚げパン (ココア・抹茶きなこ)	○	火鍋 蒸し鶏サラダ バナナ	きな粉、飲用牛乳、木綿豆腐、豚こま、★イ カ、★あさり、うずら卵、豆乳、若鶏肉胸 バナナ	コッペパン、きび糖、油、じゃがいも、ごま油、 きび糖、白すりごま、なたね油	とうがらし、えのきたけ、もやし、こまつな、黒き くらげ、にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、 きゅうり、キャベツ、みずな、ねぎ、しょうが、バ ナナ	770 kcal 34.9 g 29.9 g 3.2 g	皿・・・ ペロン・ 大碗・・・ トレー・	揚げパン サラダ 汁物 果物
9 水	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニースラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま、★あさり、★むきエビ、サワーク リーム、粉チーズ、飲用牛乳、ベーコン、粉 寒天	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、きび糖、 油、じゃがいも、はちみつ、白ごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶、 マッシュルーム、こまつな、きゅうり、キャベ ツ、★ぶどうジュース、みかん缶、★パイ缶 ピーズ、★黄桃缶	766 kcal 25.9 g 21.5 g 2.1 g	皿・・・ ペロン・ 小碗・・・	バターライス サラダ ポンチ
10 木	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 梨	冷凍わかめ、かつお節、飲用牛乳、マス、白 みそ、さつま揚げ、油揚げ、赤みそ	精白米、粒麦、油、ごま油、マヨネーズ、ねり ごま、白ごま、つぎこんにゃく、きび糖、さとい も	ごぼう、にんじん、れんこん、さやえんどう、 干し椎茸、玉葱、だいこん、ねぎ、こまつな、 ★梨	792 kcal 33.5 g 27.5 g 2.7 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・	魚 きんぴら ごはん 炒め煮 汁物 果物
11 金	ごはん	○	豆腐のハンバーグおろしソース 海藻とツナの和え物 大根と油揚げのみそ汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、鶏レバー、大豆、木綿 豆腐、全粉乳、干ひじき、たまご、くきわか め、生ワカメ、赤とさかのり、青とさかのり、 まぐろ(水煮)、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、乾パン粉、きび糖、でん 粉、板こんにゃく	玉葱、だいこん、キャベツ、にんじん、ごぼう、 干し椎茸、あさつき	759 kcal 34.5 g 23.6 g 2.9 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	ハンバーグ 和え物 ご飯 汁物
14 月	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、鶏ひき肉、飲用牛乳、★イカ、大豆、 ボンレスハム、豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、でん粉、じゃがいも、ごま 油、きび糖、緑豆はるさめ、白ごま	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベ ツ、きゅうり、もやし、干し椎茸、玉葱、たけの こ、えのきたけ、こまつな	773 kcal 31.5 g 28.2 g 2.8 g	皿・・・ チャーハン スープ サラダ	
15 火	 世界の料理 ベトナム バインミー (ベトナムサンドウィッチ)	○	フォー(米粉麺の野菜スープ) チュー(タピオカフルーツミルク)	鶏肉むね、飲用牛乳、鶏こま、牛乳	ワフラスパン、バター、マヨネーズ、きび糖、 白ごま、ピーフン、タピオカパール	だいこん、にんじん、糸みつば、もやし、しよ うが、バナナ、★マンゴーダイス、★パイ缶 ダイス	860 kcal 35.0 g 25.4 g 3.0 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	パン 具 スープ デザート
17 木	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、木綿豆腐、★あさり、飲用牛乳、★ ちりめんじゃこ、大豆、冷凍わかめ、赤とさ かのり、青とさかのり	精白米、粒麦、油、きび糖、でん粉、ごま油、 油、さつまいも、中ざら糖、水あめ、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、にんじ ん、たけのこ、キャベツ、チンゲンツァイ、きゅ うり、もやし、だいこん、ホールコーン	794 kcal 31.1 g 25.8 g 2.2 g	皿・・・ 小碗・・・ ペロン・	丼 揚げ煮 サラダ
18 金	ごはん	○	さばの梅味噌焼き 大豆の五目煮 ゴマたっぷり冷やしうすめん汁	飲用牛乳、サバ、赤みそ、大豆、若鶏肉胸、 さつま揚げ、角切りこんぶ、鶏こま、絹ごし 豆腐	精白米、押麦、きび糖、板こんにゃく、油、ね りごま、白すりごま、ごま油、そうめん	ねり梅、ねぎ、ごぼう、にんじん、干し椎茸、だ いこん、さやいんげん、ねぎ、にんにく、しそ 葉、オクラ	766 kcal 37.4 g 26.5 g 3.3 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	魚 五目煮 ごはん 汁物
24 木	 お月見献立 さつま芋ご飯	○	揚げ豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉団子汁 ぶどう	飲用牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たまご、ポ ンレスハム、鶏こま、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さつまいも、黒ごま、油、きび 糖、白玉粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅう り、もやし、こまつな、だいこん、はくさい、え のきたけ、西洋かぼちゃ、★巨峰	728 kcal 30.2 g 20.6 g 2.5 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・	卵 和え物 ご飯 汁物 果物
25 金	 お彼岸献立 けんちんうどん	○	ししやもの磯辺揚げ 秋ナスのごま和え おはぎ(あんこきなこ)	鶏こま、油揚げ、飲用牛乳、★ししやも、あお のり、小豆、きな粉	板こんにゃく、さといも、冷凍うどん、小麦 粉、油、きび糖、ごま油、白ごま、白すりごま、 精白米、もち米	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、なす	788 kcal 31.9 g 22.1 g 2.9 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・	魚 和え物 うどん おはぎ
28 月	ごはん ひじきとじゃこのぶりかけ	○	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 梨	ひじき、★ちりめんじゃこ、★用牛乳、サバ、 かつお節、豚こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、きび糖、白ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、 にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、えのき たけ、みずな、★梨	740 kcal 34.5 g 24.3 g 2.1 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・ トレー・	魚 お浸し ご飯 ぶりかけ 汁物 果物
29 火	ハムチーストースト	○	めひかりのスパイシー揚げ コーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	プレスハム、スライスチーズ、飲用牛乳、★ めひかり、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、 牛乳、脱脂粉乳、生クリーム	食パン、マヨネーズ、米粉、油、きび糖、白ご ま、バター	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン、玉 葱、ほんしめじ、西洋かぼちゃ、★巨峰	768 kcal 35.3 g 30.9 g 3.2 g	皿・・・ 大碗・・・ ペロン・ トレー・	パン 魚 スープ サラダ 果物
30 水	ごはん	○	揚げジャンボ餃子 もやしのニラレバ炒め 中華スープ	飲用牛乳、豚レバー、鶏ひき肉、大豆、鶏こ ま、たまご	精白米、押麦、油、でん粉、ごま油、きび糖、 ぎょうざの皮	にんにく、しょうが、玉葱、もやし、にら、キャ ベツ、ねぎ、干し椎茸、にんじん、たけのこ、こ まつな	773 kcal 32.4 g 25.3 g 3.0 g	皿・・・ 大碗・・・ 小碗・・・	餃子 炒め物 ごはん 汁物

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

9月の主な行事と食文化



9/1 防災の日：非常食の見直しや「ローリングストック」など、食べられることのありがたさを体験

9/7 白露：朝晩の露や秋野菜の色変化と一緒に観察

9/9 重陽の節句(菊の節句)：栗ご飯、甘酒かぼちゃプリンなど秋の実りを楽しみ、長寿を祝う

9/21 敬老の日：甘酒入りごま団子や赤飯など、家族に感謝を伝える食事

9/23 秋分の日：おはぎや秋の果物で季節を感じ、ご先祖様に感謝

中秋の名月・十五夜(9月～10月)：月見団子、里芋料理、月見そば

秋のお彼岸：(9月20日～9月26日)

9月の旬の食材

野菜：さつまいも、里芋、秋ナス、にんじん

果物：りんご、ぶどう

魚介：秋刀魚、さんま

その他：栗、松茸

