



9月予定献立表



江戸川区立松江第一中学校

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
2 水	夏野菜の キーマカレーライス		わかめと切り干し大根のサラダ はちみつレモン寒天ポンチ ローリングストック給食	豚ひき肉、大豆、牛乳 ワカメ、ちくわ、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油 小麦粉、米粉、ごま油 さとう、はちみつ	玉葱、にんにく、しょうが にんじん、ホールトマト ホールコーン、なす、かぼちゃ 切り干し大根、キャベツ、きゅうり パイン、黄桃缶、レモン果汁	845 kcal 29.4 g
3 木	鶏飯		もやしのにきつねあえ ねったぼ 鹿児島県のお料理です	のり、鶏肉、たまご、牛乳 油揚げ、きな粉	精白米、粒麦、三温糖 サラダ油、さつまいも、白玉粉	干し椎茸、にんじん、さやいんげん こねぎ、もやし、きゅうり	759 kcal 30.1 g
4 金	ごまだれ冷やし中華		ひじきと小松菜のツナ和え じゃがいもと大豆ののりじゃこ揚げ	たまご、ハム、牛乳 ひじき、ツナ、大豆 しらす、あおのり	冷凍ラーメン、サラダ油 ごま油、さとう、ねりごま 白ごま、じゃがいも	きゅうり、にんじん、もやし こまつな、しょうが、にんにく	715 kcal 34.7 g
5 土	スパニッシュライス リフライドビーンズ		チャイニーズチキンサラダ クラムチャウダー イングリッシュデー！！ ケーシー先生おすすめお料理	牛乳、うすら豆、ベーコン 鶏肉、あさり、牛乳	精白米、粒麦、バター、米粉 サラダ油、しゅうまいの皮 三温糖、ごま油、じゃがいも	にんにく、玉葱、ホールトマト 赤パプリカ、にんじん、キャベツ きゅうり、もやし ホールコーン、パセリ	722 kcal 23.7 g
8 火	セサミビスキュイパン		カリカリじゃこのサラダ ABCミネストローネ	たまご、牛乳、しらす ベーコン、鶏肉 レンズまめ	コッペパン、バター、ねりごま 白すりごま、三温糖、小麦粉 サラダ油、さとう じゃがいも、マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん 赤パプリカ、玉葱、にんにく ホールトマト、こまつな	734 kcal 28.8 g
9 水	栗ご飯		さばの香味焼き 菊花和え なすの味噌汁 重陽の節句です	牛乳、サバ、生揚げ、ワカメ	精白米、もち米、生むき栗、さとう、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ こまつな、にんじん、もやし しめじ、きくの花、玉葱、なす	712 kcal 35.9 g
10 木	キムチチャーハン		レバーとポテトの中華揚げ 春雨スープ	豚肉、たまご、牛乳 豚レバー、大豆、ベーコン	精白米、粒麦、ごま油、さとう サラダ油、白ごま、でん粉 米粉、じゃがいも、サラダ油 三温糖、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ にんじん、はくさい、キムチ、玉葱 干し椎茸、はくさい、こまつな	784 kcal 33.7 g
11 金	スタミナご飯		めひかりのカレー揚げ 小松菜ともやしのごま酢和え かぼちゃとしめじの味噌汁	豚肉、油揚げ、牛乳 めひかり、生揚げ ワカメ	精白米、粒麦、ごま油、さとう 白ごま米粉、でん粉 三温糖、白ごま	にんにく、ごぼう、にんじん、にら 干し椎茸、こまつな、キャベツ もやし、ホールコーン、だいこん しめじ、かぼちゃ	720 kcal 32.8 g
14 月	コーンピラフ		魚のラビゴットソース モロヘイヤのスープ 冷凍みかん	豚ひき肉、牛乳、まだら ベーコン、豆腐	バター、精白米、粒麦 サラダ油、小麦粉、米粉 さとう	ホールコーン、にんにく、にんじん 玉葱、マッシュルーム、えだまめ きゅうり、トマト、モロヘイヤ 冷凍みかん	743 kcal 31.8 g
15 火	麦ご飯		豆腐とニラのたまご焼き もやしとちくわのごま和え さつまいもの味噌汁	牛乳、豆腐、豚肉、たまご ちくわ、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、でん粉、さとう 白ごま、さつまいも	玉葱、だけのこ、にんじん 干し椎茸、にら、さやいんげん きゅうり、もやし、だいこん しめじ、こまつな	727 kcal 33.7 g
16 水	おろし豚丼		きゅうりとわかめの酢の物 豆乳みそ汁 巨峰	豚肉、牛乳、ワカメ、鶏肉 油揚げ、豆腐、焼き竹輪 豆乳	精白米、粒麦、サラダ油 さとう、こんにゃく、でん粉 白ごま、じゃがいも	しょうが、玉葱、えのきだけ だいこん、こねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、ねぎ、巨峰	747 kcal 29.8 g
17 木	セサミハニートースト		シーフードカレーシチュー ツナサラダ 梨	牛乳、鶏肉、レンズまめ たら、イカ、むきエビ あさり、ツナ	食パン、マーガリン、はちみつ ねりごま、白ごま、サラダ油 小麦粉、じゃがいも、三温糖	にんにく、しょうが、にんじん 玉葱、かぼちゃ、きゅうり キャベツ、赤パプリカ、梨	788 kcal 35.3 g
18 金	麦ご飯		あじのねぎ味噌焼き 揚げ豆腐のサラダ 貝だくさんみそ汁	牛乳、まあじ、豆腐 かつお節、しらす干し 豚肉、油揚げ、煮干し粉	精白米、粒麦、さとう、米粉 でん粉、サラダ油、ごま油 白ごま、こんにゃく じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん、もやし 玉葱、ごぼう、だいこん	742 kcal 39.7 g
24 木	卵とじうどん		ちくわの磯部揚げ 野菜の塩昆布あえ ごまおはぎ お彼岸給食	鶏肉、なると、たまご 牛乳、焼き竹輪、あおのり 塩昆布、小豆	冷凍うどん、でん粉、小麦粉 精白米、もち米、さとう 三温糖、黒ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ こまつな、きゅうり、キャベツ	768 kcal 35.7 g
25 金	里芋ご飯		さばの塩焼き 大根加ゆ添 カリカリお揚げのおひたし 月見汁 巨峰 十五夜給食	鶏肉、牛乳、サバ、かつお節 油揚げ、豆腐	精白米、粒麦、さといも サラダ油、三温糖、白玉粉	だいこん、こまつな、にんじん キャベツ、もやし、かぼちゃ ねぎ、はくさい、巨峰	731 kcal 35.6 g
28 月	こぎつねご飯		揚げだし豆腐肉味噌かけ 白菜のしらす和え 大根とわかめのみそ汁	鶏肉、油揚げ、牛乳、豆腐 豚肉、しらす、ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油 三温糖、白ごま、小麦粉 でん粉	しょうが、にんじん、ねぎ はくさい、もやし、こまつな だいこん、えのきだけ	756 kcal 32.9 g
29 火	麦ご飯		チキンチキンごぼう キャベツのスタミナ和え 白菜と油揚げの味噌汁 山口県のソウルフード	牛乳、鶏肉、大豆 豆腐、油揚げ	精白米、粒麦、でん粉、三温糖 さとう、ごま油、白ごま じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん キャベツ、きゅうり、もやし 玉葱、にんにく、はくさい、ねぎ	724 kcal 35.2 g
30 水	中華丼		キャベツとコーンのあえもの めかぶチゲスープ オレンジ	豚肉、イカ、なると うすら卵、牛乳、生揚げ めかぶ、たまご	精白米、粒麦、白ごま サラダ油、三温糖、でん粉 ごま油	にんじん、玉葱、だけのこ はくさい、こまつな、キャベツ ホールコーン、きゅうり、もやし はくさい、キムチ、にら、オレンジ	755 kcal 33.2 g

*都合により献立を変更する場合があります。