



# 9月の献立表



令和6年度

江戸川区立松江第三中学校

日	献立名	牛乳	おもな材料			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	メモ
			あか(血や肉になる)	きいろ(熱や力になる)	みどり(体の調子を整える)			
3 火	チキンカレーライス じゃこサラダ りんご		鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳	米、油、じゃがいも、砂糖、小麦粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんにく、しょうが、にんじん、グリーンピース、こまつな、きゅうり、キャベツ、りんご	780kcal 27.4g	2学期の給食のスタートです。身体のリズムを元に戻すためにも朝食をしっかりとりて登校しましょう!	
4 水	枝豆ごはん 魚のごまみそかけ 切干大根の含め煮 れんこんつくね汁		こんぶ、ます、赤みそ、白みそ、油揚げ、鶏肉、豆腐、牛乳	米、白ごま、白ごま、砂糖、でん粉、油	えだまめ、切干大根、にんじん、れんこん、玉葱、しょうが、大根、えのきたけ、こまつな	778kcal 36.5g	<b>9月の給食目標</b> 食生活を見直そう	
5 木	冷やし中華 彩りきんぴら さつまいもち		鶏肉ささ身、豆乳、牛乳	ラーメン、ごま油、白ごま、砂糖、サラダ油、さつまいも、でん粉、砂糖、黒ごま	もやし、きゅうり、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、赤パプリカ	709kcal 27.8g	冷やし中華は、仙台のラーメン屋さんか、夏になると熱々のラーメンが売れなくなるので、「夏にも売れる麺」ということで考案したそうです。	
6 金	ご飯 豆あじの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 キャベツとわかめの辛子和え		まめあじ、豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、グリーンピース、キャベツ、もやし	733kcal 29.4g	南蛮漬けは、油で揚げた魚や肉を甘酢にからめた料理です。江戸時代にポルトガル人が長崎に伝え、全国に広まったといわれています。	
7 土	チンジャオロース丼 糸寒天のサラダ 白玉みつ豆		豚肉、てんぐさ、粉寒天、えんどう、豆腐、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、でん粉、白玉粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、たけのこ、もやし、ピーマン、キャベツ、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	748kcal 26.2g	チンジャオロースには、ピーマンがたっぷりです。苦味が苦手な人も多いようですが、ビタミン類などの栄養価が優れています!	
10 火	いも栗ごはん 魚のあずま煮 菊花和え 貝だくさんみそ汁 巨峰		メルルーサ、生揚げ、かまぼこ(卵無)、赤みそ、白みそ、牛乳	米、さつまいも、栗、黒ごま、白ごま、砂糖、白ごま、こんにゃく	しょうが、もやし、ほうれんそう、にんじん、きくの花、ごぼう、大根、ぶなしめじ、ねぎ、巨峰	710kcal 29.3g	<b>重陽の節句献立</b> 9月9日の重陽の節句は、季節の節目を表す五節句の一つです。不老長寿を願いこの日に菊料理や栗を味わいます。	
11 水	ガバオライス にらのエスニックスープ ヨーグルト和え		鶏肉、凍り豆腐、大豆、鶏肉、豆腐、たまご、ヨーグルト、牛乳	米、油、砂糖、でん粉、白ごま、ごま油、砂糖	にんにく、玉葱、赤パプリカ、ピーマン、パジル、こまつな、たけのこ、にら、ほうれんそう、パイン缶、黄桃缶、西洋なし缶、みかん缶	810kcal 36.3g	ガバオライスはタイの料理です。鶏ひき肉のパジル炒めをご飯にかけて作ります。	
12 木	黒糖パン かぼちゃオムレツ ポリポリ大豆のサラダ 豆乳スープ		鶏肉、チーズ、たまご、大豆、あおのり、鶏肉、豆腐、豆乳、牛乳	パン、砂糖、でん粉、油、油、ごま油、砂糖	にんじん、玉葱、かぼちゃ、キャベツ、きゅうり、もやし、にんにく、はくさい、ぶなしめじ、こまつな	787kcal 38.4g	まだまだ食中毒にはご注意ください!特に、パンなど手で直接触れるものを食べる前には、きれいに手を洗うよう心がけましょう。	
13 金	ご飯 鯖のみぞれあえ 小松菜おから くずきりのみそ汁		サバ、鶏肉、おから、油揚げ、白みそ、赤みそ、蒸しかまぼこ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、油、くずきり(乾)	しょうが、大根、こまつな、にんじん、干し椎茸、ねぎ	791kcal 33.3g	くずきりは、つるつるとした食感が特徴で、くず粉を溶かし固めて、細長く麺のように切って作られます。	
17 火	豚丼 月見汁 ごまミルク寒天		豚肉、豆腐、鶏肉、かまぼこ(卵無)、粉寒天、牛乳、生クリーム、無糖練乳、牛乳	米、油、つきこんにゃく、砂糖、でん粉、白玉粉、じゃがいも、砂糖、練りごま	玉葱、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、かぼちゃ、にんじん、はくさい、こまつな	784kcal 30.0g	<b>お月見献立</b> 十五夜は一年の中で一番きれいな満月が見える日です。農作物の収穫を祝い、だんごをお供えします。	
18 水	チキンライス チャーマンポテト コーンスープ		鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、豆乳、牛乳	米、油、じゃがいも、油、米粉	トマト、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、にんにく、赤パプリカ、パセリ、コーン、クリームコーン	738kcal 27.6g	チキンライスに使われているトマトケチャップには、トマトのうま味成分である「グルタミン酸」がたっぷりです!	
20 金	カレーうどん きゅうりのマヨサラダ おはぎ		鶏肉、油揚げ、ひじき、まぐろ缶詰、小豆、きな粉、牛乳	うどん、油、でん粉、マヨネーズ(卵無)、砂糖、白ごま、米、もち米、砂糖	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし	749kcal 30.3g	<b>お彼岸献立</b> お彼岸はご先祖様の供養を行います。おはぎの材料の小豆の赤色が邪気を払うといわれています。	
24 火	コーンライス レバーポテトのマリアナソース 野菜のスープ煮		豚レバー、ベーコン、鶏肉、あさり、レンズ豆、たらこ、角切り、牛乳	米、マーガリン、油、じゃがいも、でん粉、砂糖、油	コーン、パセリ、しょうが、セロリ、にんじん、玉葱、大根、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ、グリーンピース	754kcal 34.5g	マリアナソースはトマトソースの一種で、イタリア語のマリアナラという言葉から名付けられています。	
25 水	じゃこわかめご飯 切干大根の卵焼き 和風サラダ 玉ねぎのみそ汁		わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、牛乳	米、白ごま、油、砂糖、こんにゃく、ごま	にんじん、ねぎ、切干大根、きゅうり、大根、玉葱、えのきたけ、こまつな	729kcal 31.4g	切干大根は、大根を太陽に当てて乾燥させて作られます。天日干しにすることで、うま味や栄養が凝縮されます。	
26 木	ギョロツケサンド ポトフ ラタトゥイユ 梨		まあじ、豚肉、大豆、ベーコン、鶏肉、フランクフルト、ベーコン、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、セロリ、にんじん、ぶなしめじ、トマト、トマト缶、ズッキーニ、なす、巨峰	869kcal 39.8g	季節の変化は果物で感じることができます。出回る果物もすっかり秋らしくなってきました。	
27 金	マーボー丼 ナムル風煮ひたし トマトと卵のスープ オレンジ		豚肉、赤みそ、豆腐、油揚げ、たまご、牛乳	米、油、でん粉、ごま油、砂糖、じゃがいも	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、ねぎ、たけのこ、グリーンピース、もやし、こまつな、玉葱、えのきたけ、トマト、パセリ、オレンジ	792kcal 34.6g	かぜ予防に役立つビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、果物は生で食べられるため、効率よく摂ることができます。	
30 月	ご飯 かつおの辛子しょうゆ揚げ 野菜のボン酢和え ぐる煮		かつお、わかめ、こんぶ、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、油、さといも、こんにゃく	もやし、にんじん、きゅうり、レモン、大根	707kcal 37.2g	「ぐる煮」は高知県の郷土料理で、「ぐる」とは一緒や仲間の意味があり、いろいろな具材を合わせて作ります。また、かつおは高知県の県魚です。	

献立は、都合により変更になる場合がございます。