



9月の献立表



令和7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)		
2 火	揚げ野菜のカレーライス じゃこサラダ 冷凍みかん		豚肉、ちりめんじゃこ、牛乳	米、油、サラダ油、砂糖、米粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、トマト、なす、赤パプリカ、ピーマン、かぼちゃ、こまつな、にんじん、きゅうり、キャベツ、冷凍みかん	780kcal 26.3g	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して登校しましょう!
3 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、さけ、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 36.7g	9月の給食目標 食生活を見直そう
4 木	冷やし中華そば 彩りきんぴら さつまいももち		鶏若鶏肉ささ身、豆乳、牛乳	ラーメン、ごま油、白ごま、砂糖、油、さつまいも、でん粉、砂糖、黒ゴマ	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	734kcal 28.3g	冷やし中華は、仙台のラーメン屋さんで、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。
5 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	735kcal 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。
6 土	豚キムチ丼 きゅうりのマヨサラダ 白玉みつ豆		豚肉、ひじき、まぐろ缶詰、粉寒天、えんどう、豆腐、牛乳	米、油、砂糖、白ごま、ごま油、マヨネーズ(卵無)、砂糖、白ごま、白玉粉	にんにく、しょうが、はくさい、キムチ、もやし、玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな、にら、きゅうり、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	805kcal 28.3g	みつ豆は、茹でた赤えんどう豆にフルーツや寒天などを合わせて密をかけたデザートです。白玉は、調理員さんが一つ一つ丁寧に丸めて作っています。
9 火	いも栗ごはん 凍り豆腐の揚げ煮 菊花和え 貝だくさんみそ汁 巨峰		凍り豆腐、おから、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、でん粉、揚げ油、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	749kcal 26.6g	重陽の節句献立 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。不老長寿を願うこの日に菊料理や栗を味わいます。
10 水	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、油、砂糖、でん粉、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。
12 金	チンジャオロース丼 五目スープ ごまミルク寒天		豚細せん切り、鶏肉、わかめ、うずら卵、粉寒天、牛乳、生クリーム、無糖練乳、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、でん粉、緑豆はるさめ、白ごま、砂糖、練りごま	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、干し椎茸、ねぎ	766kcal 29.8g	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！
16 火	チキンライス ジャーマンポテト パンブキボンターシュ オレンジ		鶏肉、ベーコン、白いんげん豆、牛乳、牛乳	米、油、じゃがいも、油、バター	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、かぼちゃ、オレンジ	742kcal 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！
17 水	ご飯 鯖のみぞれあえ 小松菜おから くすきりのみそ汁		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、サラダ油、くすきり	しょうが、大根、こまつな、にんじん、干し椎茸、ねぎ	800kcal 33.5g	くすきりは、つるつるとした食感が特徴で、くす粉を溶かし固めて、細長く麺のように切って作られます。
18 木	コーンライス レバーポテトのマリアナソース 魚介のスープ煮		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、油、じゃがいも、でん粉、砂糖	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	740kcal 35.6g	マリアナソースはトマト味のソースで、イタリアの船乗りが良く食べていたことから、イタリア語で「船乗り」を意味するマリナーラという言葉から名付けられました。
19 金	カレーうどん ごぼうサラダ おはぎ		鶏肉、油揚げ、ハム、小豆、きな粉、牛乳	うどん、油、でん粉、マヨネーズ(卵無)、ごま油、砂糖、米、もち米	にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな、ごぼう、キャベツ	750kcal 30.1g	お彼岸献立 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。
22 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 巨峰		かつお、わかめ、こんぶ、鶏肉、生揚げ、牛乳	米、でん粉、油、砂糖、サラダ油、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、巨峰	735kcal 37.5g	「ぐる煮」は高知県の郷土料理で、「ぐる」とは一緒や仲間という意味があり、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。
24 水	マーボー丼 ナムル風煮たし トマトと卵のスープ		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	769kcal 34.2g	豆腐には、絹ごし豆腐、木綿豆腐、焼き豆腐などの種類があります。給食のマーボー豆腐は、木綿の布でしぼって作る、木綿豆腐を使っています。
25 木	ギョロックスサンド ひよこ豆と野菜のスープ ラタトゥイユ 梨		あじミンチ、豚肉、大豆、豚肉、ひよこ豆、ベーコン、牛乳	パン、サラダ油、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、にんじん、セロリ、レタス、こまつな、トマト、トマト缶、ズッキーニ、なす、梨	823kcal 37.9g	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。
26 金	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(いり)	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	723kcal 31.2g	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。
29 月	ガバオライス にらのエスニックスープ ヨーグルトあえ		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、バジル、こまつな、えのきたけ、にら、ほうれんそう、パイン缶、黄桃缶、西洋なし缶、みかん缶	815kcal 36.7g	ガバオライスはタイの料理です。鶏ひき肉のバジル炒めをご飯にかけて作ります。
30 火	長崎ちゃんぽん 浦上そば さつまいもケーキ		豚肉、かまぼこ、豚肉、さつまいも、豆腐、豆乳、おから、牛乳	サラダ油、砂糖、ちゃんぽんめん、サラダ油、つきこんにゃく、砂糖、マーガリン(乳無)、米粉、さつまいも	しょうが、にんじん、もやし、はくさい、こまつな、ごぼう	716kcal 27.3g	長崎ちゃんぽんの「ちゃんぽん」とは、様々なものを混ぜること、を意味しています。給食のちゃんぽんも、野菜がたっぷりです！

献立は、都合により変更になる場合がございます。