

令和8年度



9月の献立表



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水	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、押麦、油、砂糖、米粉、ごま油、白ごま	玉葱、にんにく、しょうが、セロリー、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	772kcal	26.2g	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木	手作りさつまいものパン ジャーマンポテト 魚介のスープ煮		豆乳、ベーコン、鶏肉、あさり、レンズ豆、たら、牛乳	強力粉、砂糖、オリーブ油、さつまいも、黒ゴマ、じゃがいも、油	にんにく、玉葱、赤パプリカ、パセリ、セロリー、にんじん、大根、キャベツ、こまつな、ぶなしめじ、グリーンピース	708kcal	34.0g	9月の給食目標 食生活を見直そう
4金	枝豆ごはん 鮭のごまみそかけ 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	枝豆は夏が旬の野菜で、大豆をまだ青いうちに収穫したものです。たんぱく質や食物繊維がたっぷりです。
5土	大豆ミートスパゲッティ わかめとツナのサラダ 白玉ボンチ		大豆、わかめ、まぐろ缶詰、豆腐、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、ごま油、白ごま、白玉粉、砂糖	パセリ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマトジュース、もやし、キャベツ、もも(缶詰果肉)、みかん缶、パイ缶	801kcal	35.0g	ローリングストック給食 常温で保存ができ、賞味期限が長い食材を使ってつくった給食を毎月出していきます。お楽しみに！
8火	チンジャオロース丼 五目スープ ごまミルク寒天		豚肉、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、押麦、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	783kcal	31.1g	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！
9水	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		凍り豆腐、おから、油揚げ、かまぼこ、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	725kcal	26.0g	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。
11金	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、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。
14月	じゃこわかめご飯 切り干し大根の卵焼き 小松菜おから 玉ねぎのみそ汁		わかめ、ちりめんじゃこ、鶏肉、たまご、おから、油揚げ、白みそ、赤みそ、わかめ、牛乳	米、白ごま、油、砂糖、油、砂糖	にんじん、ねぎ、切干大根、こまつな、干し椎茸、玉葱、えのきたけ	764kcal	33.7g	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。
15火	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、押麦、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、パイ缶、黄桃缶、西洋なし缶、みかん缶	807kcal	36.6g	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。
16水	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、押麦、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	37.3g	「ぐる煮」は高知県の郷土料理で、「ぐる」とは一緒や中間の意味があり、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。
17木	マーボー丼 ナムル風煮びたし 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、押麦、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	768kcal	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。
18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、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	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。
24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、油、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	781kcal	38.1g	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。
25金	豚丼 月見汁 ごまあえ 巨峰		豚肉、豆腐、鶏肉、かまぼこ、牛乳	米、押麦、油、つきこんにゃく、砂糖、でん粉、白玉粉、さといも、白ごま	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、巨峰	713kcal	28.4g	お月見献立 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。
28月	コーンライス レバーポテトのマリアナソース パンプキンポタージュ		豚レバー、白いんげん豆、牛乳、牛乳	米、油、じゃがいも、でん粉、砂糖、油、バター	コーン、パセリ、しょうが、玉葱、かぼちゃ	762kcal	28.4g	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ています。
29火	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からしあえ		豆あじ、豚肉、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、押麦、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	734kcal	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。
30水	ギョロツケサンド ひよこ豆と野菜のスープ ラタトゥイユ 梨		あじミソ、豚肉、大豆、豚肉、ひよこ豆、ベーコン、牛乳	パン、油、小麦粉、でん粉、パン粉、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、セロリー、レタス、こまつな、トマト、トマト缶、ズッキーナ、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。

献立は、都合により変更になる場合がございます。