



9月給食献立表



令和8年度

江戸川区立松江第四中学校

日曜	牛乳	主 菜・副 菜・デザート	エネルギー たんぱく質	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	盛り付け
1	火	○ カレーライス ツナサラダ 野菜チップス	805 24.9	★飲用牛乳,豚肉,レンズ豆, ツナ	米,麦,油,じゃがいも,三温 糖,はちみつ,バター,小麦粉, さつまいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ, にんじん,りんご,キャベツ, きゅうり,れんこん,ごぼう	
2	水	○ ごはん 手作りふりかけ 揚げ豆腐の野菜あんかけ(豆腐2個) いかと野菜の甘酢和え 小松菜のみそ汁	739 31.2	★飲用牛乳,干ひじき,かつ お節,★ちりめんじゃこ,木 綿豆腐,鶏肉,★イカ,★茎わ かめ,みそ	米,麦,三温糖,白ごま,油,で ん粉,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,えのきた け,きゅうり,もやし,小松菜	
3	木	○ ピザトースト じゃが芋のポタージュ 焼肉サラダ 果物(バナナ)	787 29.1	★飲用牛乳,ボンレスハム, ベーコン,★チーズ,牛乳,脱 脂粉乳,生クリーム,豚肉	食パン,サラダ油,三温糖, じゃがいも,マーガリン,小 麦粉,白ごま,ごま油	にんにく,セロリー,玉ねぎ, ピーマン,ごぼう,キャベツ, きゅうり,もやし,にんじん, ★バナナ	
4	金	○ ごはん 鯖の味噌煮 ごま和え かき卵汁 巨峰(2粒)	751 33.0	★飲用牛乳,サバ,みそ,豆腐, 卵	米,麦,三温糖,白ごま,じゃが いも,でん粉	しょうが,小松菜,もやし,に んじん,えのきたけ,ねぎ,巨 峰	
5	土	○ 豚キムチ丼 ワントンスープ 大学いも	829 26.9	★飲用牛乳,豚肉,豚ひき肉	米,麦,油,でん粉,ごま油,ワ ントンの皮,さつまいも,水 あめ,黒ごま	しょうが,にんにく,にんじ ん,玉ねぎ,しめじ,白菜キム チ,ねぎ,にら,もやし,干し椎 茸,小松菜	
8	火	○ カレーミートドッグ シーザーサラダ 野菜と卵のスープ 梨	801 36.4	★飲用牛乳,大豆,豚肉,★ チーズ,ベーコン,牛乳,鶏肉, 卵	コッペパン,油,三温糖,じゃ がいも,食パン,オリーブ油, マヨネーズ(卵無)	にんにく,しょうが,にんじ ん,玉ねぎ,キャベツ,きゅう り,赤パプリカ,レモン,白菜, えのきたけ,小松菜,梨	
9	水	○ ごはん わかめのさつと炒め いかの二色揚げカレー青のり 小松菜油揚げのおひたし 豆腐のみそ汁	751 37.0	★飲用牛乳,★わかめ,かつ お節,★しらす干し,★イカ, 卵,青のり,油揚げ,煮干し,豆 腐,みそ	米,麦,ごま油,小麦粉,黒ご ま,油,三温糖,じゃがいも	ねぎ,もやし,小松菜,にんじ ん,玉ねぎ,えのきたけ	
10	木	○ 五目チャーハン レバーとポテトのマリアナソース 春雨と豆腐のスープ 巨峰	752 30.9	★飲用牛乳,焼き豚,たまご, 豚レバー,鶏肉,豆腐	ラード,米,麦,油,ごま油, じゃがいも,でん粉,三温糖, 緑豆はるさめ	しょうが,干し椎茸,ねぎ,玉 ねぎ,にんじん,もやし,小松 菜,巨峰	
11	金	○ 小松菜肉みそ丼 お好みや焼き風卵焼き きりたんぼ汁	786 35.0	★飲用牛乳,鶏肉,豚肉,みそ, 卵,かつお節,青のり,鶏肉,豆 腐	米,麦,油,しらたき,三温糖, でん粉,白ごま,サラダ油,マ ヨネーズ(卵無),きりたん ぼ	にんにく,しょうが,にんじ ん,玉ねぎ,小松菜,キャベツ, ごぼう,ねぎ,ぶなしめじ	
14	月	○ きなご揚げパン ガーリックトースト 小松ツナサラダ トマトのスープ 果物(バナナ)	734 28.2	★飲用牛乳,きな粉,★茎わ かめ,ツナ,鶏肉,レンズ豆	油,コッペパン,グラニュー 糖,ソフトフランスパン, マーガリン,三温糖,ごま油, じゃがいも	にんにく,パセリ,小松菜,に んじん,もやし,ホールコー ン,玉ねぎ,キャベツ,トマト 缶詰,しめじ,★バナナ	
15	火	○ じゃこわかめご飯 鮭のさざれ焼き 青菜とえのきのおひたし 肉豆腐	807 39.3	★飲用牛乳,炊き込みわか め,★ちりめんじゃこ,サケ, みそ,かつお節,豚肉,豆腐	米,麦,白ごま,マヨネーズ (卵無),パン粉,三温糖,サ ラダ油,しらたき	小松菜,もやし,にんじん,え のきたけ,干し椎茸,玉ねぎ, 白菜	
16	水	○ ごはん いかとポテトのチリソース炒め 中華サラダ トックスープ	730 26.0	★飲用牛乳,★イカ,ボンレ スハム,豚肉,★わかめ	米,麦,油,でん粉,じゃがい も,サラダ油,三温糖,ごま油, 緑豆はるさめ,トック	しょうが,にんにく,ねぎ,に んじん,きゅうり,キャベツ, もやし,玉ねぎ,えのきたけ	
17	木	○ キャロットライスエビクリームソース コーンサラダ 卵スープ	730 31.0	★飲用牛乳,鶏肉,★エビ,牛 乳・調理用,生クリーム,★ チーズ,たまご	バター,米,麦,油,小麦粉,三 温糖	にんじん,玉ねぎ,キャベツ, きゅうり,ホールコーン,白 菜,小松菜	
18	金	○ ごまドレサラダうどん 天ぷら(竹輪・カボチャ) おはぎ	885 34.3	★飲用牛乳,豚肉,★わかめ, 焼き竹輪,たまご,小豆,きな 粉	冷凍うどん,三温糖,白ごま, 油,小麦粉,もち米,米,さとう 粉	しょうが,にんにく,キャベ ツ,きゅうり,にんじん,かぼ ちゃ	
24	木			定期考査 給食なし			
25	金	○ こぎつねご飯 わかさぎの南蛮漬け(2尾) 呉汁 お月見みたらし団子	767 33.3	★飲用牛乳,鶏肉,油揚げ,★ わかさぎ,大豆,豆腐,みそ	米,麦,三温糖,白ごま,小麦 粉,油,白玉粉,水あめ,でん 粉	干し椎茸,にんじん,たけの こ,レモン,玉ねぎ,大根,ね ぎ,小松菜	
28	月	○ カレーピラフ 豆腐ナゲット(2個) キャベツスープ 巨峰(2粒)	776 33.4	★飲用牛乳,豚肉,ウィン ナー,鶏肉,木綿豆腐,おから, 牛乳,卵,鶏肉	バター,米,麦,油,パン粉,で ん粉,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,グリーン ピース,キャベツ,えのきた け,巨峰	
29	火	○ ごはん 魚の甘酢あんかけ 茎わかめとしらすの和え物 じゃがいものみそ汁 果物(バナナ)	753 32.0	★飲用牛乳,ホキ★茎わか め,★しらす干し,豆腐,油揚 げ,みそ	米,麦,油,でん粉,三温糖,ご ま油,じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,干し椎茸, ピーマン,もやし,小松菜, しょうが,えのきたけ,★バ ナナ	
30	水	○ 〈ローリングストック給食〉 マーボー焼きそば パリパリ海藻サラダ りんご寒天フルーツポンチ	730 30.1	★飲用牛乳,豚肉,大豆,豆腐, みそ,★わかめ,海藻ミッ ク,粉寒天	蒸し中華めん,油,ごま油,三 温糖,でん粉,ワントンの皮, 白ごま,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, 玉ねぎ,ねぎ,干し椎茸,きゅう り,もやし,りんごジュース,黄 桃缶,パイン缶,レモン	

★がついた食品はアレルギー食材の設定をした食品です。

江戸川産の小松菜を使用する日はこまつな君のマークがついています