



# 令和6年度 9月 給食献立表



江戸川区立葛西第二中学校

日	牛乳	主食	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
3 火	○	ポークカレーライス 	コーンサラダ 寒天フルーツポンチ	豚肉、飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう	しょうが、ねぎ、玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ホールコーン(冷)、キャベツ、きゅうり、ぶどうストレートジュース、ハイン缶、黄桃缶	820 kcal 23.2 g
4 水	○	ご飯	ホキの味噌マヨネーズ焼き 海藻サラダ 呉汁	飲用牛乳、ホキ、白みそ、海藻ミックス(乾)、大豆(国産)、赤みそ、木綿豆腐、生ワカメ	精白米、粒麦、三温糖、マヨネーズ(卵無)、ごま油、さとう、白ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、玉葱、だいこん(葉なし)、えのきたけ、ねぎ	727 kcal 30.1 g
5 木	○	つけ豚おろしうどん	2色揚げ(カレーちくわ・ししやもの磯部揚げ) 桃のブルジョワーズ	豚こま、飲用牛乳、焼き竹輪、ししやも、あおのり、たまご、牛乳・調理用	冷凍うどん、さとう、揚げ油、小麦粉、コーンスターチ、無塩バター	だいこん(葉なし)、なめこ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、黄桃缶	744 kcal 30.4 g
6 金	○	ご飯	桜えびの卵焼き 青菜のじゃこ和え 豚汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、ひじき、たまご、さくらえび、ちりめんじゃこ、豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、板こんにやく、じゃがいも	にんじん、玉葱、さやいんげん、こまつな、キャベツ、ごぼう、だいこん(葉なし)、ねぎ	755 kcal 29.3 g
9 月	○	チリビーンズドッグ	うずら卵のスープ煮 果物(バナナ)	フランクフルト、大豆(国産)、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、豚こま、うずら卵	コッペパン、サラダ油、さとう、でん粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ、マッシュルーム(水煮缶詰)、かぶ(葉なし)、こまつな、バナナ	749 kcal 31.3 g
10 火	○	【重陽の節句献立】 わかめご飯	サバのごま焼き れんこんサラダ 菊花汁	炊き込みわかめ、飲用牛乳、サバ、鶏こま、かまぼこ、木綿豆腐	精白米、粒麦、白ごま、さとう、ごま油、サラダ油、揚げ油、でん粉	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉葱、れんこん、干し椎茸、菊のり	766 kcal 31.7 g
11 水	○	冷やし中華そば	小イワシのから揚げ 果物(パインアップル)	ボンレスハムせん切り、冷凍わかめ、たまご、飲用牛乳、小イワシ	冷凍ラーメン、ごま油、三温糖、白ごま、揚げ油、でん粉、小麦粉	きゅうり、にんじん、もやし、しょうが、パインアップル	753 kcal 35.7 g
12 木	○	ご飯	豚肉の柳川風 ハリハリサラダ 果物(梨)	飲用牛乳、豚こま、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、さとう、ごま油、三温糖	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、切干しだいこん、きゅうり、梨	754 kcal 24.0 g
13 金	○	【十五夜献立】 里芋ご飯	けんちん汁 月見団子	油揚げ、鶏こま、飲用牛乳、木綿豆腐、大豆(国産)、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さといも、揚げ油、さとう、サラダ油、板こんにやく、白玉粉	にんじん、干し椎茸、えだまめ(冷凍)、ごぼう、だいこん(葉なし)、ねぎ、ふなしめじ、こまつな、西洋かぼちゃ	772 kcal 24.8 g
17 火	○	ご飯	イカのかりん揚げ 野菜のごま和え みそ汁	飲用牛乳、イカ、生ワカメ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、揚げ油、でん粉、さとう、すりごま、じゃがいも	しょうが、こまつな、にんじん、もやし、玉葱、ふなしめじ、ねぎ	758 kcal 31.1 g
18 水	○	厚揚げキムチ丼	中華豆乳スープ アロエフルーツヨーグルト	豚こま、生揚げ、白みそ、飲用牛乳、ベーコン、豆乳、ヨーグルト(無糖)	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、白ごま、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、はくさい、はくさい(キムチ漬け)、ねぎ、にら、かぶ(葉なし)、ふなしめじ、エリンギ、こまつな、みかん缶、黄桃缶、アロエ缶、ハイン缶	780 kcal 26.9 g
19 木	○	ツナトースト	ABCスープ ひじきサラダ	まぐろ缶詰、ピザチーズ、飲用牛乳、豚こま、ベーコン、ひよこまめ(乾)、干ひじき	食パン、マヨネーズ(卵無)、オリーブ油、じゃがいも、777バットマカロニ、白ごま、さとう、ごま油	玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、切干しだいこん、きゅうり、もやし	730 kcal 28.7 g
20 金	○	スタミナごはん	鶏じゃが 梅ドレッシングサラダ	豚こま、飲用牛乳、鶏こま	精白米、粒麦、ごま油、さとう、白ごま、油、じゃがいも、こんにやく、サラダ油	にんにく、干し椎茸、ごぼう、たけのこ(水煮)、にんじん、にら、玉葱、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ねり梅	754 kcal 26.0 g
24 火	○	麻婆丼	野菜の甘酢和え 卵ワカメスープ	豚挽肉、赤みそ、木綿豆腐、飲用牛乳、鶏こま、たまご、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、ねぎ、にら、かぶ(葉なし)、きゅうり、とうがらし(乾)、えのきたけ、ホールコーン	782 kcal 31.3 g
25 水	○	メープルアーモンドトースト	チキントマトビーンズ じゃがじゃがサラダ	飲用牛乳、ベーコン、鶏こま、大豆(国産)、白みそ	食パン、メープルシロップ、さとう、無塩バター、アーモンド、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、ごま油、白ごま	にんにく、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、ズッキーニ、トマト缶詰(ホール)、もやし、キャベツ、ホールコーン	734 kcal 29.5 g
27 金	○	ご飯	レバーと大豆のかりんとう揚げ 春雨スープ 果物(オレンジ)	飲用牛乳、豚レバー、大豆(国産)、豚肉	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、揚げ油、さとう、白ごま、サラダ油、緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、もやし、干し椎茸、葉ねぎ、オレンジ	758 kcal 27.7 g
30 月	○	ご飯	カツオの酢豚風 中華風コーンスープ ピリ辛のりふりかけ	飲用牛乳、かつお角切り、鶏ガラ、鶏こま、たまご、もみのり	精白米、粒麦、揚げ油、でん粉、小麦粉、じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ(水煮)、玉葱、ピーマン、ねぎ、ホールコーン、クリーム	813 kcal 33.7 g

※食材等の仕入れの都合により、献立内容を変更することがございます。  
 ※食物アレルギー等に関して、詳しい食材を知りたい場合は栄養士までお申し出ください  
 ※9月26日(木)は給食はありません