



令和7年度 9月 給食献立表



江戸川区立葛西第二中学校

日	主食	牛乳	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
2 火	チリコンカン	○	キャロットソースサラダ 果物（梨）	豚挽肉、鶏ひき肉、大豆、 飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油（米）、 小麦粉、三温糖、サラダ油、白 ごま（いり）	セロリー、にんにく、しょうが、玉 葱、にんじん、ホールコン（冷）、グ リンピース・冷、もやし、きゅうり、こ まつな、梨（幸水）	721 kcal 28.6 g
3 水	ご飯 	○	かつおとポテトの胡麻がらめ 小松菜とちくわの辛子とえ 豆腐とあおさの味噌汁	飲用牛乳、かつお、大豆、 姫ちくわ、赤みそ、白み そ、木綿豆腐、あおさ	精白米、粒麦、でん粉、じゃが いも、サラダ油（米）、白ごま、 三温糖	しょうが、にんにく、さいやいんげん、 キャベツ、こまつな、にんじん、もや し、玉葱	714 kcal 31.2 g
4 木	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）、ぶ なしめじ、エリンギ、こまつな、黄桃 缶、ダイス、アロエ（葉、生）、パイ ン	732 kcal 26.8 g
5 金	ツナトースト	○	洋風卵スープ ごまドレ海藻サラダ	まぐろ缶詰（油漬フレークイ ト）、ピザチーズ、飲用牛 乳、ベーコン、鶏こま、た まご、粉チーズ、海藻ミッ クス、くきわかめ	食パン、マヨネーズ（卵無）、 サラダ油（米）、じゃがいも、乾 パン粉、白ごま（いり）、ごま 油、さとう、ごま（ねり）	玉葱、にんじん、こまつな、キャベ ツ、ホールコン（缶）	706 kcal 31.3 g
8 月	【世界の料理 大韓民国】 ビビンバ風混ぜご飯	○	トックスープ きゅうりのナムル 果物（梨）	豚挽肉、鶏ひき肉、凍り豆 腐、赤みそ、たまご、飲用 牛乳、鶏こま、冷凍わかめ	精白米、粒麦、さとう、サラダ 油、ごま油、白ごま（いり）、 トック、三温糖	しょうが、にんにく、大豆もやし、に んじん、こまつな、ねぎ、たけのこ （水煮）、きゅうり、梨（豊水）	724 kcal 27.5 g
9 火	【重陽の節句】 芋栗おこわ 	○	サケのごま焼き 菊花和え 秋なすの味噌汁	飲用牛乳、しるさけ、赤み そ、白みそ、油揚げ	精白米、もち米、むき栗、さ つまいも、黒ゴマ、さとう、ごま 油、白ごま（いり）	しょうが、にんにく、こまつな、キャ ベツ、もやし、にんじん、菊のり、な す、玉葱、万能ねぎ	709 kcal 33.0 g
10 水	冷やし中華麺 	○	イカのフライ 果物（メロン）	ボンレスハム、冷凍わか め、たまご、飲用牛乳、イ カ	冷凍ラーメン、ごま油、白ごま （いり）、三温糖、油（米）、小 麦粉、乾パン粉（卵無）	きゅうり、にんじん、もやし、にんに く、ねぎ、しょうが、玉葱、アンデス メロン	715 kcal 39.2 g
11 木	【郷土料理 鹿児島県】 鶏飯（けいはん）	○	きびなごの胡麻がらめ ハリハリサラダ	鶏成鶏肉ささ身、たまご、 飲用牛乳、きびなご、ボン レスハム	精白米、粒麦、さとう、サラダ 油（米）、白ごま（いり）、揚げ 油、でん粉、小麦粉、ごま油、三 温糖	万能ねぎ、干し椎茸、大根（たくあん 干し大根漬）、にんじん、さいやいんげ ん、しょうが、切干しだいこん、きゅ うり	738 kcal 31.3 g
12 金	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、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（いり）	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、ホールコン（缶）	708 kcal 30.0 g
16 火	ご飯 	○	レバーと大豆のかりんとう揚げ かき玉みそ汁 果物（オレンジ）	飲用牛乳、豚レバー、大 豆、たまご、木綿豆腐、白 みそ、赤みそ、冷凍わかめ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、 じゃがいも、油（米）、さ とう、白ごま（いり）	しょうが、にんじん、こねぎ、オレン ジ	709 kcal 29.8 g
17 水	つけ豚おろしうどん	○	2色揚げ （シヤモ・ちくわ） 野菜の柚子ポン酢和え 果物（バナナ）	豚こま、飲用牛乳、ししゃ も、あおのり、焼き竹輪、 冷凍わかめ	冷凍うどん、減塩 細、さ とう、油（米）、小麦粉、白ごま （いり）	だいこん（葉なし）、なめこ（水煮 缶詰）、えのきたけ、ねぎ、こまつな、 大豆もやし、キャベツ、にんじん、ゆ ず（果汁、生）、バナナ	704 kcal 33.5 g
18 木	ご飯	○	豚肉の柳川風 茎わかめとツナの和え物 果物（梨）	飲用牛乳、豚こま、たま ご、茎わかめ、まぐろ缶詰 （油漬フレーク）、かつお節	精白米、粒麦、サラダ油、じゃ がいも、さとう、ごま油、三温 糖、ごま（いり）	ごぼう、にんじん、玉葱、ねぎ、キャ ベツ、もやし、梨	704 kcal 26.1 g
19 金	照焼きチキンバーガー	○	ABCトマトスープ 克蘭ベリーと 牛乳の2色寒天	若鶏モモ（皮付き）、飲用 牛乳、鶏ガラ、鶏こま、粉 寒天、牛乳・調理用	ソフトクパン、さとう、でん 粉、サラダ油（米）、じゃがい も、アルファベットマカロニ	しょうが、にんじん、キャベツ、にん じく、玉葱、ねぎ、セロリー、トマト 缶詰（ホール）、克蘭ベリー ジュース、パイ缶、ダイス	741 kcal 30.6 g
22 月	ご飯	○	五目卵焼き 野菜のじゃこ和え 豚汁	飲用牛乳、鶏ひき肉、干ひ じき、たまご、じゃこ、か つお節、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、こまつな、キャベ ツ、ごぼう、だいこん（葉なし）、ね ぎ	715 kcal 31.0 g
24 水	セサミパン 	○	白身魚のラビゴットソース ポテトポタージュ 果物（ぶどう）	飲用牛乳、ホキ、ベーコ ン、牛乳・調理用、豆乳、生 クリーム	セサミパン、揚げ油、でん粉、 小麦粉、オリーブ油、サラダ油 （米）、じゃがいも	玉葱、トマト、きゅうり、巨峰	715 kcal 31.7 g
26 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、干ひじき	精白米、粒麦、ごま油、さとう、 白ごま（いり）、サラダ油 （米）、じゃがいも、こんにゃ く、サラダ油	にんにく、干し椎茸、ごぼう、たけの こ（水煮缶詰）、にんじん、にら、玉 葱、さいやいんげん、キャベツ、こまつ な、ねり梅	705 kcal 26.0 g
29 月	麻婆丼 	○	野菜の甘酢和え わかめと卵のスープ 果物（オレンジ）	鶏ひき肉、豚挽肉、大豆 （国産）、赤みそ、木綿豆 腐、飲用牛乳、鶏こま、た まご、冷凍わかめ	精白米、粒麦、サラダ油（米）、 さとう、ごま油、でん粉、三温 糖	しょうが、にんにく、にんじん、たけ のこ（水煮缶詰）、干し椎茸、ねぎ、グ リンピース・冷、かぶ（葉なし）、 きゅうり、とうがらし（乾）、えのき たけ、もやし、オレンジ	715 kcal 31.4 g
30 火	SDGs みんなの給食① 【郷土料理 東京都】 深川飯	○	サバの塩焼き 糸寒天のごま酢和え 小松菜の味噌汁	油揚げ、あさり（冷凍）、飲 用牛乳、サバ、糸寒天、木 綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、サラダ油、三温 糖、白すりごま、白ごま（い り）	ごぼう、にんじん、しょうが、きゅ うり、もやし、玉葱、ねぎ、こまつな	718 kcal 34.9 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。

☆江戸川区の学校給食栄養計算システムの変更に伴い、エネルギーの数値が低く算出されています。

献立表のエネルギー値も低い数値となっていますが、内容や量に変更はなく、栄養価基準を満たした献立となります。