



令和8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 水	ポークハヤシライス	○	イタリアンサラダ 牛乳みかん寒天	豚こま、レンズまめ(乾)、生クリーム(乳)、飲用牛乳、ロースハム、粉寒天、牛乳・調理用	精白米、粒麦、サラダ油(米)、小麦粉、バター、三温糖、さとう	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、赤パプリカ、ホーロン(缶)、こまつな、みかん缶(果肉のみ)	816 kcal 27.5 g
3 木	麦ご飯	○	揚げだし豆腐の卵あん 小松菜サラダ 呉汁	飲用牛乳、木綿豆腐・押し、たまご、まぐろ缶詰(油漬フレーク)、豚こま、大豆(国産)、白みそ、赤みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、油(米)、三温糖、サラダ油、ごま(いり)、じゃがいも	こねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、玉葱、ごぼう、ねぎ	784 kcal 30.7 g
4 金	ツナトースト	○	洋風卵スープ ごまドレ海藻サラダ 果物(梨)	まぐろ缶詰(油漬フレーク)、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(乾)、くわがめ(湯通塩蔵塩抜)	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、ホーロン(缶)、幸水	724 kcal 31.4 g
5 土	大豆のキーマカレーライス	○	パプリカのカラフルサラダ 果物(バナナ)	大豆(国産)、豚挽肉、鶏ひき肉、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油、小麦粉、さとう	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、ホーロン(缶)、グリーンピース・冷、赤パプリカ、黄パプリカ、きゅうり、キャベツ、バナナ	791 kcal 28.4 g
8 火	麦ご飯	○	五目卵焼き 青菜のじゃこ和え 肉じゃが	飲用牛乳、鶏ひき肉、豚挽肉、干ひじき(乾)、たまご、ちりめんじゃこ、豚こま	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、サラダ油(米)、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	にんじん、玉葱、こまつな、キャベツ、干し椎茸、さやいんげん	721 kcal 31.2 g
9 水	【行事食 重陽の節句】 芋栗おこわ	○	鮭のごま焼き 菊花和え 秋なすの味噌汁	飲用牛乳、サケ、赤みそ、白みそ、油揚げ、絹ごし豆腐	精白米、もち米、生むき栗、アロケ、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、葉ねぎ	733 kcal 34.4 g
10 木	冷やし中華麺	○	いかの竜田揚げ 果物(梨)	ロースハム、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(揚げ油)、でん粉、小麦粉	きゅうり、にんじん、もやし、にんにく、ねぎ、しょうが、幸水	702 kcal 37.8 g
11 金	【鹿児島県献立】 鶏飯(けいはん)	○	きびなごの胡麻がらめ 切干大根のサラダ	鶏成鶏肉ささ身、たまご、飲用牛乳、きびなご、ロースハム	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、さやいんげん、しょうが、切干しいたご、きゅうり	738 kcal 31.3 g
14 月	チリビーンズドッグ	○	コーンサラダ クラムチャウダー 果物(ぶどう)	フランクフルト、大豆(国産)、ピザチーズ、飲用牛乳、ベーコン、レンズまめ(乾)、牛乳・調理用、豆乳、あさり(缶詰、水煮)、生クリーム(乳)、粉チーズ	コッペパン、サラダ油、さとう、でん粉、白ごま(いり)、サラダ油(米)、じゃがいも、コーンスターチ	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン、ホールコーン(冷)、キャベツ、こまつな、にんじん、セロリ、マッシュルーム(水煮缶詰)、巨峰	760 kcal 34.0 g
15 火	ご飯 ひじきとジャコのふりかけ	○	豚肉の柳川風 茎わかめと野菜のおかか和え 果物(梨)	飲用牛乳、豚こま、たまご、冷凍茎わかめ、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、こまつな、もやし、梨	705 kcal 27.6 g
16 水	【★3-1 リクエスト給食★】 つけ豚おろしうどん☆	○	2色揚げ (さつま芋天・かちくわ天) バランスサラダ	豚こま、油揚げ、飲用牛乳、焼き竹輪、干ひじき、白いんげん豆	冷凍うどん、さとう、油(米)、小麦粉、さつまいも、でん粉、つきこんにゃく、サラダ油(米)	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、キャベツ、にんじん、きゅうり、スイートコーン(カーネル、冷凍、ゆで)	701 kcal 29.6 g
18 金	ご飯 ひじきとジャコのふりかけ	○	レバーと大豆のかりんと揚げ 田舎汁 果物(オレンジ)	干ひじき、ちりめんじゃこ、飲用牛乳、豚レバー、大豆(国産)、生揚げ、赤みそ、白みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、白ごま(いり)、でん粉、小麦粉、じゃがいも、油(米)、さとう、サラダ油(米)、ごま油	ゆかり、しょうが、にんじん、玉葱、だいこん(葉なし)、ねぎ、オレンジ	783 kcal 33.4 g
24 木	【行事食 十五夜】 里芋ご飯	○	焼きししゃも 豚汁 月見団子	油揚げ、鶏こま、飲用牛乳、ししゃも、豚肉、白みそ、赤みそ、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、さとも、油(米)、さとう、サラダ油(米)、板こんにゃく、じゃがいも、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)、こまつな、西洋かぼちゃ	813 kcal 32.6 g
25 金	ご飯 さかな	○	かつおとポテトの胡麻がらめ 小松菜とちくわの辛子和え 豆腐とあおさの味噌汁	飲用牛乳、かつお、大豆(国産)、姫ちくわ、赤みそ、白みそ、絹ごし豆腐、あおさ(素干し)	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、サラダ油(米)、白ごま(いり)、三温糖	しょうが、にんにく、さやいんげん、キャベツ、こまつな、にんじん、玉葱	739 kcal 32.5 g
28 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、生ワカメ	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(水煮缶詰)、きゅうり、豊水	727 kcal 27.5 g
29 火	【東京都献立】 深川飯	○	れんこん入りつくね 野菜の磯辺和え じゃが芋とわかめの味噌汁	油揚げ、あさり(缶詰、水煮)、飲用牛乳、鶏ひき肉、豚挽肉、木綿豆腐・押し、たまご、きざみのり、赤みそ、白みそ、生ワカメ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、でん粉、生パン粉(卵無)、白ごま(いり)、さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、玉葱、れんこん、こまつな、キャベツ、もやし	705 kcal 29.8 g
30 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(柿)	飲用牛乳、ホキ、ベーコン、牛乳・調理用、豆乳、生クリーム(乳)	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、柿	755 kcal 32.9 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。

