



9月の献立表



江戸川立葛西第三中学校
 校長 金澤 栄治
 栄養士 白山 のぞ美

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	ねぎ塩豚カルピ丼	○	あさりのカラッとサラダ 春雨スープ	豚肉,あさり,鶏肉,飲用牛乳	精白米,ごま油,でん粉,油, 白ごま,さとう,緑豆はるさめ	ねぎ,にんにく,にんじん,もやし, レモン,こねぎ,キャベツ,きゅうり, ごぼう,しょうが,玉葱, 干し椎茸,こまつな	735 kcal 26.0 g 28.6 g 2.4 g
3水	鶏飯(けいはん) 鹿児島 郷土料理♪	○	さつま揚げ 五目きんぴら 梨	たまご,こびうおミンチ, たらすり身,木綿豆腐,赤みそ, 鶏肉,さつま揚げ,飲用牛乳	精白米,三温糖,黒砂糖,でん粉, つきこんにゃく,白ごま, ごま油,油	干し椎茸,きゅうり,たくあん, しょうが,にんじん,ごぼう, さやいんげん,とうがらし,梨	702 kcal 31.4 g 21.4 g 2.5 g
4木	あんかけチャーハン	○	レバー中華あじ 杏仁豆腐	たまご,豚肉,イカ,むきエビ, 豚レバー,粉寒天,牛乳 豆乳,飲用牛乳	精白米,でん粉,ごま油, 油,さとう,ごま	にんにく,しょうが,にんじん, だいこん,干し椎茸,グリーンピース, みかん缶,もも(缶詰),たけのこ, パインアップル(缶詰),バナナ	804 kcal 32.5 g 21.2 g 2.0 g
5金	手作りピザパン	○	ポトフ バナナ	ボンレスハム,ベーコン,イカ, ピザチーズ,ウィンナー, ベーコン,飲用牛乳	強力粉,さとう,小麦粉, オリーブ油,バター, サラダ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,こまつな, マッシュルーム,にんじん,キャベツ, れんこん,ブロッコリー,バナナ	732 kcal 32.0 g 29.4 g 3.0 g
8月	トマトとツナの 冷製パスタ	○	イタリアンオムレツ 豆乳コーンポタージュ	まぐろ缶詰,豚ひき肉,たまご, 牛乳,ピザチーズ,豆乳,飲用牛乳	スパゲッティ,オリーブ油, さとう,サラダ油, 三温糖,油,じゃがいも	トマト,きゅうり,ホールコーン,玉葱, ピーマン,赤パプリカ,黄パプリカ, トマト缶詰,セロリー, クリームコーン,パセリ	766 kcal 38.4 g 29.1 g 2.9 g
9火	菊花ごはん 重陽の 節句♪	○	鮭の南部焼き 揚げナスと インゲンの味噌炒め フルーツみつ豆	鶏ひき肉,しろさけ,豚ひき肉, 白みそ,粉寒天, えんどう豆,飲用牛乳	精白米,サラダ油,三温糖, 白ごま,油,さとう,黒砂糖	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ, こまつな,菊のり,しょうが,なす, さやいんげん,みかん缶, パインアップル(缶詰),もも(缶詰)	695 kcal 31.8 g 21.1 g 2.4 g
10水	きびごはん 鉄火みそ	○	ししゃものカレー揚げ もやしと春雨の和え物 沢煮椀	赤みそ,大豆,ししゃも,豚肉, かつお削り節,飲用牛乳	精白米,きび,油,三温糖,ごま, 小麦粉,油,緑豆はるさめ,白ごま	ごぼう,もやし,にんじん,きゅうり, 玉葱,だいこん,干し椎茸, たけのこ,糸みつば	717 kcal 31.7 g 22.7 g 2.6 g
11木	かきあげ丼	○	海草サラダ 小松菜と油あげのみそ汁	イカ,むきエビ,さくらえび, 赤とさかのり,青とさかのり, さば節,油揚げ,白みそ, 赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,小麦粉,三温糖, でん粉,油,じゃがいも	玉葱,ごぼう,にんじん,もやし, きゅうり,こまつな,えのきたけ	773 kcal 28.2 g 23.6 g 2.8 g
12金	のりたまトースト エコラスク	○	ミネストローネ グレープ寒天	たまご,あおのり,ピザチーズ, 豚肉,ベーコン,大豆, レンズまめ,粉寒天,飲用牛乳	食パン,マヨネーズ,油, グラニュー糖,オリーブ油, アルファベットマカロニ, じゃがいも,さとう	キャベツ,にんにく,セロリー, 玉葱,にんじん,こまつな,トマト缶詰, ぶどうジュース,ぶどう(缶詰)	692 kcal 26.3 g 28.6 g 2.8 g
16火	じゃこ入り わかめごはん	○	鯖のねぎみそ焼き じゃが芋のきんぴら炒め ニラタマスープ	炊き込みわかめ, ちりめんじゃこ,サバ,白みそ, 豚肉,たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,でん粉, ごま油,つきこんにゃく, 白ごま,油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんじん, ごぼう,にら	712 kcal 32.5 g 25.8 g 3.3 g
17水	きな粉トースト エコラスク	○	ポークビーンズ ベーコンきのこサラダ	きな粉,豚肉,大豆, ベーコン,飲用牛乳	食パン,はちみつ,バター,油, じゃがいも,小麦粉,さとう	玉葱,にんじん,グリーンピース, エリンギ,こまつな,きゅうり, ホールコーン,しょうが,にんにく	764 kcal 33.9 g 32.2 g 2.8 g
18木	あさり入り キムチクッパ	○	コンナムル フルーツパピオカコナッツ	豚肉,赤みそ,あさり,たまご, 牛乳,豆乳,生クリーム,飲用牛乳	精白米,粒麦,油,白ごま, ごま油,タピオカパール,さとう	しょうが,にんにく,干し椎茸,だいこん, はくさい,キムチ,こまつな,葉ねぎ, 大豆もやし,ほうれんそう,にんじん, ココナッツミルク,りんご,もも(缶詰) パインアップル(缶詰),みかん缶	752 kcal 26.3 g 23.8 g 2.2 g
19金	麦入りごはん 小松菜と じゃこのふりかけ	○	豆腐ハンバーグ 青のりポテト 小松菜と油あげのみそ汁	ベーコン,ちりめんじゃこ, 木綿豆腐,豚ひき肉,たまご, あおのり,さば節,油揚げ, 白みそ,赤みそ,飲用牛乳	精白米,粒麦,白ごま,サラダ油, 乾パン粉,じゃがいも	こまつな,玉葱, 干し椎茸,えのきたけ	779 kcal 36.0 g 26.8 g 2.7 g
22月	冷やしきつねうどん 秋分の日 (9/23) 給食♪	○	キャベツと塩昆布の浅漬け おはぎ	油揚げ,鶏肉,塩昆布,小豆, きな粉,飲用牛乳	冷凍うどん,三温糖, もち米,精白米	干し椎茸,こまつな,ねぎ, キャベツ,にんじん,きゅうり	766 kcal 32.5 g 20.8 g 1.9 g
24水	パエリア スペイン 給食♪	○	パタタス・ブラバス (フライドポテトのトマトソースかけ) キャロットラペ ソバ・デ・アホ(ガーリックスープ)	鶏肉,イカ,むきエビ,ベーコン, レンズまめ,たまご,飲用牛乳	精白米,オリーブ油,じゃがいも, 油,さとう,アーモンド, フランスパン	にんにく,玉葱,マッシュルーム, にんじん,ピーマン,トマト缶詰, キャベツ,パセリ,こまつな	682 kcal 25.9 g 21.9 g 2.6 g
25木	さつまいもごはん	○	いわしのさざれ焼き 小松菜のおひたし 豚汁	まいわし,粉チーズ,かつお節, 豚肉,木綿豆腐,赤みそ, 白みそ,飲用牛乳	精白米,さつまいも,黒ごま, マヨネーズ(卵無),生パン粉, 油,じゃがいも,板こんにゃく	パセリ,もやし,キャベツ, こまつな,にんじん,ごぼう, だいこん,ねぎ	710 kcal 30.4 g 23.4 g 2.3 g
26金	さんまのひつまぶし	○	五目豆 豆腐とわかめのすまし汁 巨峰	さんま,たまご,きざみのり,大豆, 角切りこんにゃく,かつお削り節, こんにゃくわかめ, 絹ごし豆腐,飲用牛乳	精白米,でん粉,さとう,油, 白ごま,板こんにゃく,三温糖	しょうが,こねぎ,にんじん,ごぼう, 干し椎茸,さやいんげん, えのきたけ,こまつな,ねぎ,巨峰	751 kcal 29.1 g 30.1 g 2.3 g
29月	麦入りごはん ひじきと おかかのふりかけ	○	酢豚 中華風コーンスープ	干ひじき,粉かつお,煮干し粉, 豚レバー,豚肉,鶏肉, たまご,飲用牛乳	精白米,粒麦,三温糖,白ごま, でん粉,じゃがいも,油	しょうが,ピーマン,赤パプリカ, にんじん,玉葱,干し椎茸,たけのこ, ホールコーン,クリームコーン, こまつな,ねぎ	733 kcal 31.6 g 20.3 g 2.2 g
30火	セルフ照り焼き チキンバーガー	○	ひじきのサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉,干ひじき,まぐろ缶詰, ダイスチーズ,牛乳,豆乳, 生クリーム,飲用牛乳	セサミパン,マーガリン,三温糖, でん粉,サラダ油,さとう,油, じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,レモン,にんじん,きゅうり, セロリー,玉葱,西洋かぼちゃ クリームコーン,パセリ	745 kcal 34.2 g 37.1 g 3.6 g