



# 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 (主菜・副菜) デザート	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
3 火	ねぎ塩豚カルピ丼	○	あさりのカラッとサラダ 梨	豚こま、豚中種ばら、 あさり(缶詰)、飲用牛乳	精白米、粒麦、ごま油、油(大豆)、 でん粉、小麦粉、油(揚げ油)、 白ごま(いり)、さとう	ねぎ※、にんにく、にんじん、もやし、 レモン(果汁、生)、こねぎキャベツ、 きゅうり、ごぼう、しょうが、玉葱、梨	691 kcal 24.8 g 26.3 g 1.7 g
4 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) キャロットラペ ソバ・デ・アホ	鶏こま、イカ、むきエビ、 ベーコン、レンズまめ(乾)、 たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、オリーブ油、油(大豆)、 じゃがいも、油(揚げ油)、さとう、 アーモンドフランスパン	にんにく、マッシュルーム(水煮)、 にんじん、ピーマン、トマト缶詰、 キャベツ、パセリ、こまつな、玉葱	678 kcal 25.8 g 21.7 g 2.6 g
5 木	麦入りごはん ひじきとおかか のふりかけ	○	酢豚 春雨スープ	干ひじき(乾)、粉かつお、煮干し粉、 豚レバー、豚角切り、 鶏成鶏肉胸(皮付き)、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、白ごま(いり)、 でん粉、じゃがいも、油(揚げ油)、 油(大豆)、緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、ピーマン、赤パプリカ、 にんじん、玉葱、干し椎茸、だけのこ(水煮)、 えのきたけ、ねぎ、こまつな	685 kcal 28.6 g 16.9 g 2.0 g
6 金	きびごはん	○	かぼちゃコロッケ じゃこサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	ひよこまめ(乾)、豚ひき肉、 おから(乾燥)、脱脂粉乳、たまご、 油揚げ、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、 カットわかめ、飲用牛乳	精白米、きび、油(大豆)、小麦粉、 生パン粉、乾パン粉、油(揚げ油)、 さとう、白ごま(いり)	西洋かぼちゃ、にんじん、玉葱、 キャベツ、もやし、みずな、にんにく、なす	836 kcal 30.6 g 28.4 g 2.2 g
9 月	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、しらす、豚ひき肉、 白みそ、粉寒天、 えんどう豆、飲用牛乳	精白米、粒麦、サラダ油(大豆)、 三温糖、白ごま(いり)、油(揚げ油)、 油(大豆)、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、パイナップル(缶詰)、 もも(缶詰栗肉)	695 kcal 31.9 g 21.2 g 2.4 g
10 火	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(水煮)、豚ひき肉、 たまご、牛乳、調理用、 ピザチーズ、豆乳、飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 油(米)、さとう、サラダ油(米)、 三温糖、油(大豆)、じゃがいも	トマト、きゅうり、ホールコーン(冷)、 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(缶)、パセリ	766 kcal 38.4 g 29.1 g 2.9 g
11 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、豚角切り、大豆(国産)、 ベーコン、飲用牛乳	食パン、はちみつ、バター、 油(揚げ油)、無塩食パン、 油(大豆)、じゃがいも、 小麦粉、さとう	玉葱、にんじん、グリーンピース・冷、 エリンギ、こまつな、きゅうり、 ホールコーン(冷)、しょうが、にんにく	767 kcal 33.9 g 32.4 g 2.7 g
12 木	かきあげ丼	○	豚肉と大根の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	イカ、むきエビ、さくらえび、たまご、 豚こま、揚げポール、生揚げ、 こんぶ、カットわかめ、 絹ごし豆腐、飲用牛乳	精白米、粒麦、小麦粉、油(揚げ油)、 三温糖、でん粉、油(大豆)、 じゃがいも、板こんにゃく、さとう	玉葱、ごぼう、にんじん、 だいこん(葉なし)、さやいんげん、 えのきたけ、こまつな、ねぎ	836 kcal 31.9 g 24.5 g 2.9 g
13 金	鶏飯(けいはん) 鹿児島 郷土料理♪ 	○	さつま揚げ もやしのこまあえ いもようかん	鶏こま、たまご、とびうもみンチ、 たらすり身、木綿豆腐・押し、 赤みそ、粉寒天、飲用牛乳	精白米、粒麦、三温糖、油(米)、 黒砂糖、でん粉、油(揚げ油)、 さとう、白すりごま、さつまいも	干し椎茸、きゅうり、 大根(たくあん干し大根漬)、しょうが、 キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	747 kcal 31.0 g 21.3 g 2.4 g
17 火	さつまいもごはん 十五夜 給食♪ 	○	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、 豚こま、木綿豆腐、赤みそ、 白みそ、飲用牛乳	精白米、粒麦、さつまいも、 黒ごま(いり)、マヨネーズ(卵無)、 生パン粉、油(大豆)、 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(葉なし)、ねぎ	710 kcal 30.5 g 23.5 g 2.3 g
18 水	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、 豚こま、ベーコン、大豆(国産)、 レンズまめ(乾)、粉寒天、飲用牛乳	無塩食パン、マヨネーズ(卵無)、 油(揚げ油)、無塩食パン、さとう、 グラニュー糖、オリーブ油、 じゃがいも、7UP、マカロン	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、チェス、ぶどう(缶詰)	695 kcal 26.3 g 28.9 g 1.6 g
19 木	あんかけチャーハン	○	レバー中華あじ 杏仁豆腐	たまご、豚こま、イカ、むきエビ、 豚レバー、粉寒天、牛乳、調理用、 豆乳、飲用牛乳	精白米、粒麦、油(大豆)、でん粉、 ごま油、油(揚げ油)、 さとう、ごま(いり)	にんにく、しょうが、にんじん、 だけのこ(水煮)、だいこん(葉なし)、 干し椎茸、グリーンピース・冷、みかん缶、 もも(缶詰)、パイナップル(缶詰)、バナナ	804 kcal 32.6 g 21.3 g 2.0 g
20 金	冷やしきつねうどん 秋分の日 (9/22) 給食♪ 	○	キャベツと塩昆布の浅漬け おはぎ 	油揚げ、鶏こま、 鶏成鶏肉もも(皮付き)、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 火	あさり入り キムチクッパ	○	コンナムル フルーツ タピオカココナッツ	豚こま、赤みそ、あさり(缶詰)、 たまご、牛乳、調理用、豆乳、 生クリーム(乳植)、飲用牛乳	精白米、粒麦、油(大豆)、 白ごま(いり)、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、みかん缶、 だいこん(葉なし)、はくさい(キムチ漬)、 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、 パイナップル(缶詰)、もも(缶詰)	752 kcal 26.3 g 23.8 g 2.2 g
25 水	さんまのひつまぶし	○	五目豆 きのこのすまし汁 巨峰 	さんま、たまご、きざみのり、 大豆(国産)、角切りこんぶ、鶏こま、 木綿豆腐、カットわかめ、飲用牛乳	精白米、粒麦、でん粉、油(揚げ油)、 さとう、油(大豆)、白ごま(いり)、 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、ほんしめじ、 えのきたけ、生しいたけ、はくさい、巨峰	758 kcal 30.4 g 31.0 g 2.4 g
26 木	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、豚こま、 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、じゃがいも 白ごま(いり)、油(揚げ油)	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
27 金	麦入りごはん	○	厚揚げとレバーの味噌炒め 中華風きのこスープ	豚レバー、生揚げ、赤みそ、 若鶏肉もも(皮付き)、 たまご、飲用牛乳	精白米、粒麦、油(揚げ油)、でん粉、 サラダ油(米)、さとう、ごま油、 油(大豆)、じゃがいも	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 だけのこ(水煮)、にら、キャベツ、 こまつな、玉葱、ぶなしめじ、 黒きくらげ(乾)、チンゲンツァイ	717 kcal 32.0 g 25.6 g 2.4 g
30 月	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、まさば(さば節)、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 飲用牛乳	精白米、粒麦、白ごま(いり)、 サラダ油(米)、乾パン粉、じゃがいも	こまつな、玉葱、 干し椎茸、えのきたけ	759 kcal 34.6 g 24.8 g 2.7 g

