

9月の献立表

江戸川立葛西第三中学校

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 脂質 炭水化物
3年生 修学旅行	2 水 豚キムチ丼		トックスープ フルーツ入りサイダーゼリー	飲用牛乳、豚肉、鶏肉、 たまご、粉寒天	精白米、油、ごま油、白ごま、 トック、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 はくさい、キムチ、もやし、にら、 だいこん、ねぎ、こまつな、 みかん缶、パイン缶、もも缶、レモン果汁	758 kcal 29.8 g 20.1 g 119.6 g
	3 木 手作りピザパン		コーンクリームスープ バナナ ローリングストック給食	飲用牛乳、ベーコン、ウィンナー、 ピザチーズ、鶏肉、レンズ豆、 牛乳、豆乳、生クリーム	強力粉、さとう、小麦粉、 オリーブ油、バター、油、 じゃがいも、米粉	にんにく、玉葱、こまつな、 マッシュルーム、セロリー、にんじん、 グリーンピース、パセリ、バナナ	748 kcal 30.8 g 27.9 g 105.2 g
	4 金 鶏飯(げいはん) 鹿児島県 郷土料理		いかのカリント揚げ ピリ辛きゅうり いもようかん	飲用牛乳、たまご、鶏肉、 イカ、粉寒天	精白米、さとう、油、でん粉、白ごま、 ごま油、さつまいも	干し椎茸、しょうが、小ねぎ、きゅうり	747 kcal 32.6 g 20.7 g 112.5 g
2年生 移動教室	7 月 ごはん		さばの味噌煮 カレーきんぴら 大根のみそ汁 みかん	飲用牛乳、サバ、豚肉、 油揚げ、白みそ	精白米、三温糖、油、じゃがいも、 しらたき、さとう	しょうが、ねぎ、ごぼう、にんじん、 さやいんげん、だいこん、こまつな、 みかん	757 kcal 35.0 g 25.6 g 102.7 g
	8 火 パエリア		スペイン風オムレツ キャベツスープ フルーツヨーグルト	飲用牛乳、鶏肉、イカ、むきエビ、 ベーコン、たまご、生クリーム、 豚肉、ヨーグルト(無糖)	精白米、油、オリーブ油、じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、 にんじん、ピーマン、パセリ、 しょうが、キャベツ、こまつな、 みかん缶、もも缶、パイン缶、バナナ	755 kcal 30.4 g 22.6 g 115.5 g
	9 水 天丼(いか・とり肉)		ごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 オレンジ	飲用牛乳、イカ、鶏肉、たまご、 木綿豆腐、赤みそ、白みそ、 カットわかめ	精白米、小麦粉、油、三温糖、 でん粉、さとう、白すりごま	キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、 えのきたけ、ねぎ、オレンジ	806 kcal 38.1 g 21.9 g 118.9 g
2年生 移動教室	10 木 担々チャーハン		わかさぎの南蛮漬 春雨スープ 梨	飲用牛乳、たまご、豚肉、赤みそ、 わかさぎ、鶏肉、木綿豆腐	精白米、ごま油、油、さとう、でん粉、 三温糖、緑豆はるさめ	干し椎茸、ねぎ、チンゲンツァイ、 にんじん、にんにく、しょうが、玉葱、 ねぎ、もやし、こまつな、梨	754 kcal 33.3 g 24.3 g 107.3 g
	11 金 ミルクパン		コロッケ ベーコンきのこサラダ マカロニ入りトマトスープ バナナ	飲用牛乳、豚肉、ベーコン、 レンズ豆	ミルクパン、油、じゃがいも、 小麦粉、生パン粉、さとう、白ごま、 オリーブ油、マカロニ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ、エリンギ、 こまつな、きゅうり、ホールトマト、 しょうが、にんにく、セロリー、 トマト缶、パセリ、バナナ	781 kcal 28.0 g 30.1 g 112.9 g
	14 月 スパゲティ・シーフードソース		ひじきとツナのサラダ さつまいものケーキ	飲用牛乳、豚肉、むきエビ、イカ、 ひじき、まぐろ缶詰、たまご、 牛乳、生クリーム	スパゲティ、オリーブ油、油、 バター、小麦粉、はちみつ、 三温糖、さつまいも	セロリー、にんにく、玉葱、にんじん、 トマト缶、パセリ、キャベツ、 きゅうり、ホールトマト	846 kcal 34.1 g 28.6 g 123.9 g
2年生 移動教室	15 火 わかめごはん		たららの香味揚げ もやしと春雨の和え物 呉汁	飲用牛乳、炊き込みわかめ、 またら、赤みそ、豚肉、油揚げ、 木綿豆腐、大豆、白みそ	精白米、油、白ごま、でん粉、 さとう、緑豆はるさめ、三温糖、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、しょうが、もやし、 にんじん、きゅうり、だいこん、 こまつな	748 kcal 32.8 g 25.2 g 103.6 g
	16 水 西湖(シーホー)豆腐丼		焼き肉サラダ ぶどう	飲用牛乳、豚肉、大豆、 木綿豆腐、豚肉、たまご	精白米、三温糖、でん粉、油、 さとう、つきこんにやく、 ワンタンの皮、油、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、玉葱、干し椎茸、 たけのこ、にんじん、ねぎ、トマト缶、 キャベツ、こまつな、ぶどう	799 kcal 35.0 g 27.3 g 111.8 g
	17 木 黒砂糖パン		鮭のオニオンソースがけ ジャーマンポテト きのこのクリームスープ	飲用牛乳、さけ、ウィンナー、 ベーコン、レンズ豆、牛乳、 生クリーム	黒砂糖パン、さとう、油、バター、 じゃがいも、小麦粉	玉葱、パセリ、セロリー、にんじん、 ぶなしめじ、マッシュルーム	788 kcal 34.7 g 33.0 g 100.5 g
2年生 移動教室	18 金 ごはん じゃこ小松菜のふりかけ		豆腐ハンバーグ 切り昆布の甘辛煮 キャベツのみそ汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 木綿豆腐、豚肉、たまご、油揚げ、 あらめ、かつお削り節、白みそ	精白米、白ごま、三温糖、油、 パン粉、じゃがいも	こまつな、玉葱、干し椎茸、 にんじん、キャベツ	784 kcal 33.4 g 30.3 g 105.8 g
	24 木 さんまと大豆のごはん		もやしの甘酢和え 豚汁 冷凍みかん	飲用牛乳、大豆、さんま、たまご、 豚肉、木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、油、でん粉、三温糖、さとう、 白ごま、ごま油、つきこんにやく、 じゃがいも	しょうが、さやいんげん、もやし、 にんじん、こまつな、ごぼう、 だいこん、冷凍みかん	811 kcal 31.0 g 32.0 g 107.8 g
	25 金 冷やしきつねうどん		さつまいものかき揚げ 月見ポンチ 十五夜	飲用牛乳、鶏肉、油揚げ、たまご、 大豆、絹ごし豆腐、粉寒天	冷凍うどん、三温糖、小麦粉、 さつまいも、油、白玉粉、さとう	玉葱、しょうが、にんじん、ねぎ、 こまつな、かぼちゃ、みかん缶、 パイン缶、もも缶、ぶどうジュース	860 kcal 31.8 g 24.6 g 135.8 g
2年生 移動教室	28 月 ごはん		サメのあずま煮 ひじきの炒め煮 みそけんちん汁	飲用牛乳、モウカザメ、ひじき、 鶏肉、油揚げ、赤みそ、白みそ、 木綿豆腐	精白米、でん粉、さとう、白ごま、 油、三温糖、さといも、 つきこんにやく	しょうが、にんじん、さやいんげん、 ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	754 kcal 32.6 g 25.7 g 102.5 g
	29 火 あんかけごはん		パンパンジーサラダ りんご(食べ比べ)	飲用牛乳、豚肉、イカ、かまぼこ、 うずら卵、鶏肉、白みそ	精白米、油、しらたき、さとう、 でん粉、白すりごま、ごま油	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 干し椎茸、キャベツ、こまつな、 きゅうり、もやし、りんご	743 kcal 32.1 g 18.6 g 120.8 g
	30 水 ココア揚げパン ハムマヨトースト		ポークビーンズ くきわかめのごまドレッシング サラダ	飲用牛乳、ボンレスハム、 ピザチーズ、豚こま、 大豆、くきわかめ	ミルクパン、油、さとう、食パン、 マヨネーズ(卵無)、じゃがいも、 三温糖、小麦粉、白すりごま	玉葱、ホールトマト、パセリ、セロリー、 にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり	766 kcal 31.4 g 36.0 g 92.4 g

ローリングストック給食について

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きをして、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回ローリングストック給食の日を設けます。ローリングストック法でストックした食材を無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。学校給食では使用する材料は毎日届くので、買い置きをすることはありません。ローリングストックしやすい食材を使った給食を作ります。