



9月予定献立表



江戸川区立南葛西第二中学校

※納品状況等により、変更になる場合があります。

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1日 たんばく質	使用食器
2火	チキンカレーライス	○	小松菜サラダ パインとバナナのヨーグルト	鶏こま、まぐろ缶詰	★飲用牛乳、ヨーグルト	精白米、粒麦、じゃがいも、★小麦粉、さとう	809 kcal 25.3 g	カレー（平皿） サラダ（小皿） ヨーグルト（大碗）
3水	麦ごはん	○	ひじきとじゃこのふりかけ 五目揚げ豆腐 小松菜のごま和え のっぺい汁	かつお節、木綿豆腐、鶏ひき肉、★たまご、鶏こま、生揚げ	干ひじき、ちりめんじゃこ、★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、でん粉、板こんにゃく、さといも	747 kcal 31.8 g	ごはん（大碗） 卵・和え物（小皿） 汁（小碗）
4木	ジャージャー麺	○	中華風コーンスープ 豆乳プリン	豚ひき肉、赤みそ、鶏こま、★たまご、豆腐	★飲用牛乳、粉寒天、脱脂粉乳、牛乳・調理用、生クリーム	★蒸し中華麺、さとう、でん粉、じゃがいも、コーンスターチ	728 kcal 31.5 g	麺（平皿） スープ（大碗）
5金	麦ごはん 季節の食材 さつまいも	○	豆腐のふかふか揚げ からしあえ さつま汁	木綿豆腐、たらすり身、★たまご、鶏こま、油揚げ、赤みそ、白みそ	★飲用牛乳、脱脂粉乳、煮干し	精白米、粒麦、やまといも、さとう、でん粉、板こんにゃく、さつま芋、さといも	755 kcal 30.7 g	ごはん（大碗） 揚げ物・和え物（平皿） 汁（小碗）
6土	回鍋肉丼	○	ナムル ワカメスープ	豚こま、赤みそ、木綿豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、白ごま（いり）	700 kcal 26.4 g	丼（平皿） 和え物（小皿） 汁（大碗）
9火	大豆とひじきのおこわ ちょうよう せつく 重陽の節供	○	菊花肉団子 菊と小松菜のすまし汁	大豆、油揚げ、豚ひき肉、おから、★たまご、鶏こま、木綿豆腐	干ひじき、★飲用牛乳、脱脂粉乳、わかめ	精白米、もち米、さとう、★生パン粉	799 kcal 34.1 g	ご飯（平皿） 汁（大碗）
五節供のうち、9月9日は「重陽」と呼ばれる長寿を願う節供です。もともと中国では、菊が長寿に効く薬花と考えられ、それが日本へ伝わりました。菊の花を飾り、菊花酒を飲んで長寿を願います。給食では、もち米を菊の花に見立てた肉団子と、菊の花のすまし汁を作ります。 出典：和食文化国民会議「五節供に和食を」推進委員会HP								
10水	フィッシュバーガー セレクト給食	○	セレクトジュース（りんご・ぶどう） クリームシチュー アーモンドサラダ	ホキ、★たまご、ベーコン、鶏こま、あさり	牛乳・調理用、脱脂粉乳、生クリーム	★オートミール、パン、★小麦粉、★生パン粉、★乾パン粉、じゃがいも、さとう	792 kcal 34.7 g	パン（平皿） シチュー（大碗） サラダ（小皿）
給食委員が1学期に集計したセレクト給食を実施します。 今回はりんごとぶどうのジュースから選択します。								
12金	麦ごはん 季節の食材 きのこ・ぶどう	○	しゃも地のバーベキューソース 小松菜のおひたし きのこの味噌汁 ぶどう	かつお節、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、しゃも地、煮干し	精白米、粒麦、でん粉、さとう	719 kcal 30.9 g	ごはん（大碗） 魚・おひたし・ぶどう（平皿） 汁（小碗）
16火	チキンライス	○	スパニッシュオムレツ タピオカフルーツ	鶏こま、★たまご、ベーコン、鶏ひき肉	★飲用牛乳、粉寒天	精白米、粒麦、じゃがいも、さとう、タピオカパール	793 kcal 29.2 g	ご飯（平皿） オムレツ（小皿） デザート（大碗）
17水	麦ごはん 季節の食材 梨	○	かつおの照り焼き 小松菜のごま和え 田舎汁 梨	かつお、豚こま、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、板こんにゃく、じゃがいも	709 kcal 36.4 g	ごはん（大碗） 魚・和え物・梨（平皿） 汁（小碗）
18木	手作りピザパン 季節の食材 りんご	○	鶏肉のブラウンシチュー つぶつぶりんご寒天	ベーコン、むきエビ、鶏こま	ピザチーズ、★飲用牛乳、脱脂粉乳、粉寒天	★強力粉、さとう、★小麦粉、じゃがいも	774 kcal 33.7 g	パン（平皿） シチュー（大碗） 寒天（小皿）
19金	麦ごはん	○	野菜のうま煮 豆腐のすまし汁	豚肉、★うすら卵、鶏こま、木綿豆腐	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、じゃがいも、さとう	770 kcal 30.3 g	ごはん（大碗） うま煮（平皿） 汁（小碗）
22月	麦ごはん	○	切り干し大根の玉子焼き 小松菜とじゃが芋のごま酢和え 道産子汁	鶏ひき肉、★たまご、豚こま、赤みそ	★飲用牛乳、わかめ	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも	717 kcal 28.2 g	ごはん（大碗） 卵・和え物（平皿） 汁（小碗）
24水	ソース焼きそば	○	トックスープ フルーツ杏仁	豚肉、イカ、焼き竹輪、豚こま	あおのり、★飲用牛乳、粉寒天、牛乳・調理用、脱脂粉乳	★蒸し中華麺、トック、さとう	717 kcal 29.3 g	麺（平皿） スープ（大碗） デザート（小皿）
トックとは、韓国で食べられている食材で、うすい楕円状のお餅です。								
25木	麦ごはん 季節の食材 ぶどう	○	鰯の生姜煮 じゃが芋きんぴら ねぎと大根の味噌汁 ぶどう	まいわし、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳	精白米、粒麦、さとう、じゃがいも、つきこんにゃく	726 kcal 30.4 g	ごはん（大碗） 魚・きんぴら・ぶどう（平皿） 汁（小碗）
26金	フルコギ丼	○	もずくとなるとのスープ フルーツヨーグルト	豚こま、木綿豆腐、なると	★飲用牛乳もずく、ヨーグルト	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	785 kcal 29.8 g	丼（平皿） スープ（大碗） ヨーグルト（小碗）
29月	さつまいもごはん 季節の食材 さつまいも・ぶどう	○	鯖の香味焼き 切り干し大根の和えもの 白菜の味噌汁 梨	ぶり、まぐろ缶詰、木綿豆腐、白みそ、赤みそ	★飲用牛乳、煮干し	精白米、さつま芋、さとう、さといも	777 kcal 35.4 g	ごはん（大碗） 魚・さつまいも・梨（平皿） 汁（小碗）
30火	きのこピラフ 季節の食材 きのこ	○	レバーと大豆のマリアナソース ポテトスープ	ベーコン、大豆、豚レバー	★飲用牛乳、牛乳・調理用	精白米、粒麦、さとう、でん粉、じゃがいも	757 kcal 29.1 g	ごはん（平皿） レバー（小皿） スープ（大碗）