

令和8年度



9月 献立表



江戸川区立西葛西中学校

日	献立名	牛乳	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献立 - (Kcal)
2 水	ポークカレーライス	○	豚こま	精白米,粒麦,サラダ油(米),じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱	806
	こまつなサラダ		まぐろ缶詰(油漬70%以上)	サラダ油(米),さとう	こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり	
	フルーツパイオカポンチ ★ローリングストック食材			さとう,タピオカパール	みかん缶,りんご缶詰,バニラ缶,レモン(果汁・生)	

9/1は防災の日 9月より毎月1回、給食でローリングストックできる食材を紹介しします(詳しくは裏面へ)

3 木	さんまご飯	○	さんま	精白米,粒麦,でん粉,油(揚げ油),さとう,白ごま	しょうが,こまつな	764
	塩こうじ肉じゃが		豚こま,さつま揚げ(卵無)	サラダ油(米),じゃがいも,つきこんにゃく,三温糖	玉葱,にんじん	
	菊花あえ		かつお節 おかか		こまつな,キャベツ,きくの花	
	国産オレンジ(1/6)				オレンジ	
4 金	家常豆腐丼	○	豚こま,生揚げ,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう,でん粉	しょうが,玉葱,にんじん,干し椎茸,だけのこ(ゆで)※,キャベツ,ねぎ,こまつな	766
	もやしのごま酢和え			さとう,白ごま	もやし,にんじん,きゅうり	
	クジラの竜田揚げ		くじら肉(赤肉)	でん粉,米粉	にんにく,しょうが,バニラ缶,レモン(果汁・生),玉葱	

9/4はクジラの日 本物のクジラのヒゲも学校に納品してもらいます! みなさん見てください!



7 月	麦ご飯	○		精白米,粒麦		717
	スンドゥブ		豚こま,★あさり むき身(生),★うすら卵(水・煮詰),木綿豆腐	油,さとう,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,干し椎茸,はくさい,にら	
	切干大根と春雨のサラダ		粉寒天	緑豆はるさめ,ごま油,さとう	切干しだいこん,キャベツ,もやし,にんじん,こまつな	
	りんご寒天		粉寒天	さとう	りんご(スライス)	
8 火	麦ご飯	○		精白米,粒麦		701
	じゃこと大豆の変わり揚げ		大豆,ちりめんじゃこ	油(揚げ油),でん粉,さとう,白ごま		
	鮭の西京焼き【京都府】		しほさけ 60g,白みそ(魚下味50%)	さとう		
	湯葉入り酢の物【京都府】		湯葉	さとう,白すりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,こまつな	
	飛鳥汁【奈良県】		油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,牛乳・調理用,脱脂粉乳		玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな	



3年生の修学旅行(9/9~9/11)にちなみ、京都府・奈良県の郷土料理です!

9 水	小松菜ピスキューパン	○	★たまご	コッパン・60g,無塩バター,さとう,小麦粉	いちごジャム(低糖度),こまつな	704
	マンハッタン風 クラムチャウダー		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無)短冊,豚こま,★あさり缶詰,水魚,★イカ 短冊,粉チーズ	バター,小麦粉,サラダ油(米),じゃがいも,シェルフマカロニ	セロリ,にんじん,玉葱,トマト缶詰(カット),パセリ	
	コールスロー			サラダ油(米),さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールトマト,玉葱,こまつな	
10 木	塩昆布ご飯	○	塩昆布	精白米,粒麦,白ごま		782
	おみくじコロッケ		豚ひき肉,白いんげん豆,脱脂粉乳,★うすら卵(水・煮詰),ウインナー(乳・卵・小麦・大豆無),かまぼこ(卵無)	油,乾燥マッシュポテト,小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ油)	玉葱,にんじん	
	キャベツのごま酢和え			白ごま,白すりごま,さとう	もやし,にんじん,こまつな,キャベツ	
	もずく入りかきたま汁		★たまご,沖縄もずく(塩蔵・塩抜き)	でん粉,白ごま	にんじん,玉葱,えのきたけ※,こまつな	

おみくじコロッケ:コロッケの中にうすら卵・星型かまぼこ・ウインナーのどれか1つが入っています♪

11 金	坦々麺	○	豚ひき肉,大豆,赤みそ(和え物70%),白みそ(和え物70%)	サラダ油(米),ごま油,蒸し中華めん,さとう,白ごま,こま(ねぎ),白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,ねぎ,こまつな	834
	焼肉サラダ		豚こま,くわがめ	サラダ油(米),さとう	にんにく,きゅうり,キャベツ,にんじん,玉葱	
	いがぐりポテト		生クリーム(乳),★たまご	油(揚げ油),さつまいも,さとう,バター,小麦粉,そうめん(乾)		
14 月	キムチチャーハン	○	豚こま	精白米,粒麦,サラダ油(米),白ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,はくさい(キムチ漬),アレルギーフリー,にら	713
	ヤンニョムレバー		豚レバー 一口大,大豆	でん粉,油(揚げ油),じゃがいも,水あめ,さとう	しょうが(根茎・皮なし・生・おろし),にんにく	
	わかめスープ		豚こま,木綿豆腐,冷凍わかめ	サラダ油(米),ごま油,白ごま	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ねぎ,えのきたけ	
	果物(りんご1/6)				★りんご	





9月 献立表



令和8年度

江戸川区立西葛西中学校

日	献立名	牛乳	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 (Kcal)
15 火	二色揚げパン(ココア・きなこ)	○	きな粉	ショートニングパン・30g, サラダ油(大豆), グラニュー糖, コッペパン・30g, さとう		823
	トマトシチュー		豚こま, レンズまめ(乾)	サラダ油(米), じゃがいも, さとう, バター, 小麦粉	にんにく, セロリ, にんじん, 玉葱, トマト缶詰(カット)	
	ジャーマンポテト		ウィンナー(乳・卵・小麦・大豆無)	サラダ油(大豆), じゃがいも	にんにく, 玉葱	
16 水	栗ご飯	○		精白米, もち米, ★生むき栗 A-70g, 黒ごま(いり)		719
	鯖のみそ煮		サバ 70g, 赤みそ(魚下味50%)	三温糖	しょうが	
	小松菜和風サラダ		焼き竹輪(卵・乳無し)	ごま油, さとう, 白ごま	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, ホールコーン, 玉葱	
	白菜のすまし汁		鶏こま, 木綿豆腐, 湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)		にんじん, はくさい, えのきだけ	
17 木	スパゲティナポリタン	○	ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無), ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊, 豚こま, 粉チーズ	スパゲティ・1/2, 三温糖, バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(ゆで), ビーマン, にんにく, しょうが, トマト缶詰(カット)	802
	わかめとツナのサラダ		冷凍わかめ, まぐろ缶詰(油漬フルークラフト)	白ごま, さとう, サラダ油(米)	きゅうり, キャベツ, にんじん	
	りんごのケーキ		★たまご, 牛乳・調理用, 生クリーム(乳), 脱脂粉乳	小麦粉, さとう, バター	りんご缶詰	
18 金	ハムピラフ	○	ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	精白米, 粒麦, サラダ油(米), バター	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), えだまめ	752
	魚のカレーパン粉焼き		しいら, 粉チーズ	オリーブ油, 乾パン粉	にんにく	
	ABCミネストローネ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊, 鶏こま	サラダ油(米), じゃがいも, 70g, 1/2 マカロニ	にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, トマト缶詰(カット)	
	ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		ブルーベリー(ジャム)	
24 木	キャロットライス	○	鶏こま, しろさけ, レンズまめ(乾), 牛乳・調理用, 粉チーズ, 生クリーム(乳)	精白米, 粒麦, サラダ油(米), バター, 米粉	にんじん, 玉葱, マッシュルーム(水煮缶詰), こまつな	701
	鮭クリームソースがけ					
	じゃがいものハニーサラダ		ボンレスハム(乳・卵・小麦・大豆無)	油(揚げ油), じゃがいも, はちみつ	きゅうり, キャベツ, こまつな, 玉葱	
	果物(梨1/4)				★梨	
25 金	まいたけと里芋のご飯	○		精白米, 粒麦, さといも, さとう, 白ごま	まいたけ※, えだまめ(冷凍) むき	705
	鯖のねぎみそ焼き		さわら 60g, 赤みそ(魚下味50%), 粉かつお	さとう	しょうが, ねぎ, こねぎ	
	小松菜のおひたし		かつお節 おかか		こまつな, もやし, にんじん	
	月見汁		かまぼこ(卵無)	白玉団子(冷凍)	玉葱, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, えのきだけ	
お月見：今年の十五夜は9/25。白玉と月見うさぎのかまぼこが入った月見汁です。十三夜は(10/23)です！						
28 月	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	精白米, 粒麦, 白ごま		723
	ひじき入り卵焼き		鶏ひき肉, ひじき, 絹ごし豆腐, ★たまご	サラダ油(米), さとう	干し椎茸, にんじん, ねぎ	
	五目きんぴら		豚こま	サラダ油(米), つきこんにやく, さとう, 白ごま	にんじん, ごぼう, れんこん※	
	さつま汁		鶏こま, 白みそ, 赤みそ, 生揚げ	サラダ油(米), 板こんにやく・黒, さつまいも	ごぼう, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな, えのきだけ	
29 火	スイートポテトトースト	○	生クリーム(乳)	食パン・60g, バター, さつまいも, さとう		705
	たまごとヌイユのスープ		ベーコン(乳・卵・小麦・大豆無) 短冊, 鶏こま, ★たまご	油, じゃがいも, でん粉, ★ヌイユ(乾)	にんじん, 玉葱, しょうが, キャベツ	
	ツナとひよこ豆のサラダ		まぐろ缶詰(油漬フルークラフト), ひよここまめ(乾)	白ごま, サラダ油(米), さとう	きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱	
	果物(ぶどう食べ比べ)				巨峰, マスカット(粒)	
30 水	こぎつねご飯	○	鶏ひき肉, 油揚げ	精白米, 粒麦, サラダ油(米), さとう	しょうが, にんじん, えだまめ(冷凍) むき	837
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 25g, ★たまご, あおのり	小麦粉, でん粉, 油(揚げ油)		
	じゃが芋のきんぴら		さつま揚げ(卵無)	じゃがいも, つきこんにやく, 三温糖, サラダ油(米), 白ごま	ごぼう, にんじん	
	わかめと卵のスープ		鶏こま, ★たまご, 冷凍わかめ	でん粉	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, えのきだけ	

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の都合等で変更になることもあります。ご了承ください。

江戸川区教育委員会 ローリングストック給食 ～防災教育の一環として～

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。家庭でのローリングストックの参考にしてください。(別途、お手紙を配布予定です)

