



9月給食献立表



令和8年 9月1日
江戸川区立春江中学校

日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	牛乳	献立名	赤の食品 主に体の組織をつくる	黄色の食品 主にエネルギーのもとになる	緑の食品 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
ローリングストック給食							給食試食会						
2	水	スパイシーカレーライス ツナサラダ フルーツポンチ	豚肉 豚しバー 白いんげん豆 ツナ	牛乳 粉寒天 カルピス	米 麦 じゃがいも 米粉 さとう	784 kcal 27.0 g 21.1 g 2.5 g	16	水	バターライス えびチキンマトソース ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	豆腐バター 鶏肉 あさり えび ベーコン	牛乳 サワークリーム 粉チーズ 粉寒天	米 麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ さとう	766 kcal 25.9 g 21.5 g 2.1 g
3	木	ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜ときゅうりの甘酢和え 豆乳入りかきたまみそ汁	鶏肉 かまぼこ ツナ たまご 豆乳 みそ わかめ	牛乳	米 麦 三温糖 でんぷん さとう さつまいも	711 kcal 32.0 g 24.4 g 3.1 g	17	木	ごはん あじのハンバーグ 小松菜とピリ辛大豆の和え物 ねぎとなめこのみそ汁	あじ 豚肉 豚しバー 豆腐 大豆 油揚げ みそ	牛乳	米 麦 パン粉 でんぷん さとう じゃがいも あられ麩	790 kcal 37.3 g 29.8 g 2.1 g
4	金	のりポテトチーズドッグ マカロニのクリーム煮 小松菜とベーコンのサラダ バナナ	ベーコン 鶏肉 豆乳/バター 豆乳	牛乳 しらす あおりの チーズ	コッペパン じゃがいも マカロニ 米粉	806 kcal 34.3 g 33.2 g 2.5 g	18	金	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご 鶏肉 いか ハム 豚肉 豆腐	牛乳	米 麦 でんぷん じゃがいも 三温糖 春雨	783 kcal 32.2 g 28.7 g 2.8 g
7	月	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ じゃがいもとたまごのトマトスープ ぶどう	豆腐/バター 豚肉 フィナン 豚しバー 大豆 青大豆 ハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ	米 麦 三温糖 でんぷん 米粉 じゃがいも	746 kcal 31.9 g 26.8 g 2.6 g	24	木	きつねうどん ししゃものごま焼き カリカリごぼうとキャベツの味噌和え ごまおはぎ	豚肉 油揚げ ツナ みそ	牛乳 ししゃも	冷凍うどん さとう 米 もち米	716 kcal 30.6 g 27.2 g 2.2 g
8	火	野菜たっぷりあんかけ焼きそば 中華スープ 開口笑	豚肉 いか 鶏肉 たまご わかめ	牛乳	蒸し中華麺 でん粉 じゃがいも 小麦粉 さとう さつまいも	785 kcal 30.3 g 25.6 g 3.0 g	25	金	さつまいもごはん 揚げ豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉団子汁 ぶどう	豆腐 豚肉 たまご ハム 鶏肉	牛乳	米 麦 さつまいも 三温糖 白玉粉	742 kcal 31.4 g 21.6 g 2.5 g
9	水	ハムチーストースト めひかりのスパイシー揚げ コーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳 チーズ めひかり 脱脂粉乳 生クリーム	胚芽パン 米粉 三温糖	755 kcal 34.5 g 29.9 g 3.3 g	28	月	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもと大豆とじゃこの揚げ煮 海藻サラダ	豚肉 豆腐 あさり 大豆 わかめ	牛乳 ちりめんじゃこ 赤とさかのり 青とさかのり	米 麦 三温糖 でんぷん さつまいも 中さら糖 水あめ	792 kcal 31.5 g 25.3 g 2.3 g
10	木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ さばの香味焼き 小松菜とキャベツのおひたし 根菜とえのきのみそ汁 梨	さば かつお節 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 じゃがいも	740 kcal 34.5 g 24.3 g 2.1 g	29	火	手作りレーズンパン チリコンカン キャラドレサラダ バナナ	豆腐 豚肉 ベーコン 大豆 レンズ豆	牛乳	強力粉 さとう グラニュー糖 マカロニ 米粉 じゃがいも	757 kcal 28.1 g 21.8 g 2.1 g
11	金	鶏飯 さつま揚げ キャベツのごま酢和え ぶどう	鶏肉 たまご たら 豆腐 わかめ	牛乳 のり	米 麦 三温糖 でん粉	711 kcal 33.6 g 19.4 g 2.5 g	30	水	ごはん そぼろ小松菜ふりかけ さばのみそ煮 小松菜と油揚げの和え物 ちくわぶりすまし汁 ぶどう	鶏肉 さば みそ ちくわ 油揚げ 鶏肉	牛乳 ちりめんじゃこ	米 麦 三温糖 さとう ちくわぶ	710 kcal 33.5 g 24.0 g 3.1 g
14	月	ごはん のりの佃煮 厚焼きたまご焼き 根菜とじゃがいもの炒め煮 小松菜と豆腐のすまし汁 国産ブルーベリー	鶏肉 豚肉 あさり 豆腐 たまご	牛乳 のり	米 麦 三温糖 じゃがいも こんにゃく	711 kcal 32.3 g 21.2 g 1.9 g	9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！ 食塩 控えめ・野菜 たっぶりを心がけましょう 食塩(ナトリウム)は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とりすぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味付けに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日頃からうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。 「食塩は控えめに、野菜たっぷり」を心がけましょう。						
15	火	ごはん わかめの炒め煮 マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さといもと油揚げのみそ汁 梨	わかめ かつお節 ます みそ さつま揚げ 油揚げ	牛乳	米 麦 さとう 三温糖 こんにゃく 里芋	790 kcal 33.5 g 27.5 g 2.7 g							

今月の栄養目標

生活リズムを整えしっかり食べましょう！



※牛乳は毎日つきます。
※食材料の都合等により献立を変更することがあります。ご了承ください。