



令和7年度 9月 献立表

令和7年9月1日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 西原 美和

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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2火	世界の料理 ベトナム バインミー (ベトナムサンドウィッチ)	○	フォー(ビーフン入りスープ) チュー(タピオカココナツミルク)	鶏肉むね, ★飲用牛乳, 鶏こま, 牛乳・	ソトフアンパン, バター, マヨネーズ, きび砂糖, 白ごま, ビーフン, タピオカパール	だいこん, にんじん, 糸みつば, もやし, しょうが, ココナツミルク, パナナ, ★黄桃缶, ½ 缶	854 kcal 35.1 g 26.9 g 3.1 g
3水	きのこピラフ	○	レパールのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものたまごスープ 巨峰	豚ひき肉, ウィンナー, ★飲用牛乳, 豚レバー, 青大豆, 大豆, ボンレスハム, ベーコン, ★たまご, 粉チーズ	バター, 精白米, 粒麦, てん粉, 米粉, 油, きび砂糖, 白ごま, じゃがいも	玉葱, にんじん, マッシュルーム, ぶなしめじ, まいたけ, 生しいたけ, ホールコーン, パセリ, しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, レモン, セロリ, トマト, こま	787 kcal 32.7 g 25.5 g 2.5 g
4木	ごはん	○	ひじきいりおろしハンバーグ 青菜のしらす和え 里芋のみそ汁 冷凍みかん	★飲用牛乳, 豚挽肉, 豚レバー, 大豆, 木綿豆腐, 全粉乳, 干ひじき, ★たまご, ★しらす干し, かつお削り節, 煮干し, 生ワカメ, 木綿豆腐, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 油, 乾パン粉, きび砂糖, てん粉, さといも	玉葱, だいこん, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, ごぼう, 冷凍みかん	804 kcal 37.9 g 24.3 g 2.8 g
5金	ソースやきそば	○	野菜たっぷりスープ チーズポテトたこあげ バナナ	豚モモ, あおりのり, かつお節 おかか, ★飲用牛乳, ベーコン, 豚こま, まだこ, ピザチーズ	中華めん, じゃがいも, てん粉, 小麦粉, 油	大豆もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん, にんにく, しょうが(甘酢漬), こまつな, 葉ねぎ, パナナ	765 kcal 33.7 g 28.5 g 2.7 g
8月	ごはん	○	鮭フライ キャベツのごまだれ和え けんちん汁 梨	★飲用牛乳, サケ, ★ちりめんじゃこ, 生揚げ	精白米, 粒麦, 小麦粉, 乾パン粉, 油, 練りごま, 白ごま, きび砂糖, ごま油, 板こんにやく	キャベツ, こまつな, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, 干し椎茸, ねぎ, 梨	766 kcal 33.5 g 25.7 g 2.4 g
9火	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま, あさり, ★おきエビ, サワークリーム, 粉チーズ, ★飲用牛乳, ベーコン, 粉寒天	精白米, 粒麦, バター, サラダ油, 小麦粉, きび砂糖, 油, じゃがいも, はちみつ, ★アーモンド, さとう	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, トマト缶詰, マッシュルーム, こまつな, きゅうり, キャベツ, ぶどうジュース, みかん缶, ½ 缶, ★黄桃缶	767 kcal 24.4 g 22.2 g 2.1 g
10水	ご飯 ごまのミネラルふりかけ	○	厚焼きたまご 大豆の五目煮 豆腐と大根のみそ汁	★しらす干し, 粉かつお, あおりのり, ★飲用牛乳, 鶏ひき肉, 干ひじき, 大豆, ★たまご, 脱脂粉乳, 若鶏肉胸, さつま揚げ, 鶏こま, 冷凍わかめ, 木綿豆腐, 白みそ, 赤みそ	精白米, 押麦, 白ごま, きび砂糖, サラダ油, きび砂糖, 板こんにやく, 油, じゃがいも, すりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ごぼう, だいこん, さやいんげん, ねぎ, こまつな	782 kcal 39.9 g 25.2 g 2.8 g
11木	鹿児島郷土料理 奄美鶏飯	○	油豆腐めん 芋餅天ぷら	油揚げ, ★たまご, 鶏こま, ★飲用牛乳, 豚こま, ★ちりめんじゃこ	はいが精米, 押麦, きび砂糖, 白ごま, そうめん・ひやむぎ, ごま油, さつまいも, 白玉粉, きび砂糖, 油	ごぼう, 干し椎茸, にんじん, しょうが, 葉ねぎ, にら, 玉葱, もやし, にんにく	806 kcal 28.2 g 22.7 g 2.7 g
12金	ハムチーズトーストサンド	○	めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 巨峰	プレスハム, スライスチーズ, ★飲用牛乳, ★めひかり, ベーコン, 白いんげん豆, 豆乳, 牛乳, 脱脂粉乳, 生クリーム	胚芽パン, バター, 米粉, 油, きび砂糖, ★アーモンド	キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン, 玉葱, 西洋かぼちゃ, 巨峰	759 kcal 34.6 g 27.4 g 3.0 g
13土	土曜日給食 シーフードカレーライス	○	こまつなコーンサラダ フルーツヨーグルト	イカ, ★むきエビ, あさり, ベーコン, 粉チーズ, ★飲用牛乳, まぐろ缶詰, ヨーグルト	はいが精米, 押麦, サラダ油, じゃがいも, バター, 小麦粉, さとう	しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, グリンピース, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな, ホールコーン, みかん缶, ½ 缶, ★黄桃缶	820 kcal 31.8 g 24.1 g 2.5 g
17水	さつま芋ご飯	○	揚げ豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 巨峰	★飲用牛乳, 木綿豆腐, 豚ひき肉, ★たまご, 豚こま	精白米, 粒麦, さつまいも, 黒ごま, 油, 三温糖, 板こんにやく, じゃがいも	干し椎茸, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, もやし, こまつな, だいこん, はくさい, 巨峰	769 kcal 30.6 g 22.8 g 2.6 g
18木	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, 鶏ひき肉, ★飲用牛乳, イカ, 大豆, ボンレスハム, 豚こま, 木綿豆腐	精白米, 粒麦, 油, てん粉, じゃがいも, ごま油, きび砂糖, 緑豆はるさめ, 白ごま	ねぎ, にんにく, しょうが, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ, えのきたけ, こまつな	778 kcal 32.8 g 24.2 g 2.8 g
19金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	ひじき, ★ちりめんじゃこ, ★飲用牛乳, サバ, かつお節 おかか, 豚こま, 生揚げ, 赤みそ, 白みそ	精白米, 粒麦, きび砂糖, 白ごま, ごま油, じゃがいも	しょうが, にんにく, ねぎ, こまつな, キャベツ, にんじん, もやし, ごぼう, だいこん, えのきたけ, きょうな, 梨	768 kcal 35.0 g 26.9 g 2.1 g
22月	焼きうどん	○	豚汁 高野豆腐揚げ 手作りカステラ	豚こま, 姫ちくわ, かつお節, ★飲用牛乳, 木綿豆腐, 油揚げ, まこんぶ, 白みそ, 赤みそ, 凍り豆腐, 脱脂粉乳, ★たまご, 牛乳・	サラダ油, うどん, 板こんにやく, てん粉, 油, 小麦粉, 白ざら糖, はちみつ, 無塩バター	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, ピーマン, ごぼう, 干し椎茸, だいこん, ねぎ, ほうれんそう	768 kcal 42.0 g 28.4 g 3.2 g
24水	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	豚こま, 木綿豆腐・押し, あさり, ★飲用牛乳, かつおちいわし, 大豆, 冷凍わかめ, 赤とさかのり, 青とさかのり	精白米, 粒麦, きび砂糖, てん粉, ごま油, さつまいも, 中ざら糖, 水あめ, 白ごま	にんにく, しょうが, 干し椎茸, 玉葱, にんじん, たけのこ, キャベツ, チンゲンツァイ, きゅうり, もやし, だいこん, ホールコーン	781 kcal 32.1 g 23.6 g 2.2 g
26金	ごはん わかめの炒め煮	○	マスのごまマヨネーズ焼き きんぴらごぼう さと芋と油揚げのみそ汁 梨	冷凍わかめ, かつお節 おかか, ★飲用牛乳, マス, 白みそ, さつま揚げ, 油揚げ, 赤みそ	精白米, 粒麦, 油, ごま油, マヨネーズ, 白すりごま, ごま, つきこんにやく, きび砂糖, さといも	ねぎ, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, だいこん, さやえんどう, 玉葱, こまつな, 梨	789 kcal 33.8 g 28.2 g 2.7 g
29月	ビスキュイセサミアン	○	栗ときのこのシチュー サツマチップス バナナ	★飲用牛乳, ベーコン, 豚小間, 大豆, 生クリーム	胚芽パン, 無塩バター, 白すりごま, きび砂糖, 小麦粉, ★アーモンド粉, 油, 生むき栗, バター, さつまいも	玉葱, にんじん, ほんしめじ, 生しいたけ, えのきたけ, プロッコリー, トマト缶詰, パセリ, パナナ	838 kcal 28.8 g 27.8 g 2.9 g
30火	北海道郷土料理 ごはん	○	ざんぎ 荳わかめのきんぴら 三平汁 じゃがいももち	★飲用牛乳, 鶏肉胸, 豚小間, 冷凍茎わかめ, 油揚げ, しろさけ, 白みそ, 赤みそ	精白米, 粒麦, てん粉, 小麦粉, 油, つきこんにやく, 白ごま, じゃがいも, バター, きび砂糖	しょうが, にんにく, ごぼう, にんじん, だいこん, はくさい, もやし, ぶなしめじ, ねぎ, こまつな	810 kcal 35.9 g 29.1 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合があります。

9月

食育クイズ



第1問

秋といえば「栗(くり)」。

では、栗の種はどこにあるでしょうか?

実全体が種である

実は栗の種は普段皆さんが食べている実全体です。

栗はイガイガの部分が皮で、果肉は栗を食べる時に剥いて捨ててしまう固い殻(から)の部分なんです。



第2問

秋分の日食べるものはなんですか?

おはぎ

秋分の日には年によって少し日付が変わり、9月22日~24日の間です。そんな秋分の日には、おはぎを食べます。

おはぎとは、もち米をつぶしたものを粒あんで包んだものです。春分の日食べる「ぼたもち」とは、名前が違うだけで同じものです。



