



令和8年 9月 献立表

令和 8年 9月1日
江戸川区立鹿本中学校
校長 松山 浩行
栄養士 増田 絵莉菜

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 食塩相当量
2 水	バターライスえびチキントマトソース	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま,あさり,★むきエビ,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,三温糖,じゃがいも,はちみつ,白ごま,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,パイン缶	765 kcal 26.0 g 21.5 g 2.1 g
3 木	ガーリックトースト ★SDGs パンの耳ラスク(ココア)	○	鮭とあさりの豆乳スープ コールスロー バナナ	★飲用牛乳,◎ベーコン,サケ,あさり,レンズまめ,★豆乳	食パン,バター,オリーブ油,サラダ油,じゃがいも,三温糖,きび糖	にんにく,パセリ,セロリー,にんじん,玉葱,こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,バナナ	767 kcal 30.1 g 34.3 g 2.8 g
4 金	☆ローリングストック給食 ごはん 海苔の佃煮	○	ししゃものフライ 小松菜と卵の炒めもの ピリ辛豚汁	もみのり,★飲用牛乳,ししゃも,★たまご,◎豚こま,★木綿豆腐,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,きび糖,水あめ,米粉,小麦粉,乾パン粉,サラダ油,白ごま,じゃがいも,板こんにゃく	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな,ごぼう,だいこん,ねぎ	736 kcal 29.7 g 21.6 g 2.7 g
7 月	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,◎豚こま,★木綿豆腐	精白米,粒麦,サラダ油,でん粉,じゃがいも,ごま油,きび糖,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,しいたけ,玉葱,たけのこ,えのきたけ,こまつな	784 kcal 32.2 g 28.9 g 2.7 g
8 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 さと芋と油揚げのみそ汁 梨	冷凍わかめ,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,サラダ油,きび糖,ごま油,ノンエッグマヨネーズ,ねりごま,白ごま,つきこんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,れんこん,さやえんどう,しいたけ,玉葱,だいこん,ねぎ,こまつな,梨	790 kcal 33.7 g 26.8 g 3.0 g
9 水	★重陽の節句 ごはん	○	コーンの菊花蒸し キャベツの和え物 大根とえのきのみそ汁 冷凍みかん	★飲用牛乳,◎豚ひき肉,★木綿豆腐,★油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,きび糖,サラダ油,白ごま,じゃがいも	玉葱,しょうが,ホールコーン,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,冷凍みかん	735 kcal 28.8 g 22.7 g 2.0 g
10 木	フィッシュバーガー	○	ラタトゥイユ カフェオレ寒天	ホキ,★飲用牛乳,鶏こま,★大豆,粉寒天,牛乳,全粉乳	丸パン,サラダ油,小麦粉,乾パン粉,油,オリーブ油,白ごま,さとう	キャベツ,にんにく,玉葱,★なす,ズッキーニ,黄パプリカ,ピーマン,トマト,トマト缶詰	756 kcal 38.1 g 26.1 g 2.5 g
11 金	きのこピラフ	○	レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものたまごスープ ぶどう	鶏ひき肉,★飲用牛乳,◎豚レバー,★青だいた,★大豆,鶏こま,★たまご,粉チーズ	サラダ油,バター,精白米,粒麦,でん粉,米粉,油,きび糖,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,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,セロリー,トマト,トマト缶詰,こまつな,ぶどう	733 kcal 32.6 g 25.1 g 2.2 g
14 月	★北海道郷土料理 ごはん	○	ざんぎ 鯨のから揚げ 茎わかめのきんぴら 三平汁	★飲用牛乳,鶏肉,くじら肉,◎豚小間,冷凍茎わかめ,★油揚げ,鮭,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,でん粉,小麦粉,サラダ油,つきこんにゃく,きび糖,白ごま,じゃがいも	しょうが,にんにく,ごぼう,にんじん,だいこん,ぶなしめじ,ねぎ,こまつな	738 kcal 33.5 g 25.8 g 2.1 g
15 火	ソースやきそば	○	野菜たっぷりかきたま汁 ねぎチーズいもち バナナ	◎豚肉,あおのり,おかか,★飲用牛乳,鶏こま,★たまご,ピザチーズ	蒸し中華めん,サラダ油,じゃがいも,でん粉,油	もやし,キャベツ,玉葱,にんじん,にんにく,甘酢しょうが,こまつな,葉ねぎ,バナナ	742 kcal 30.9 g 29.9 g 3.2 g
16 水	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,おかか,◎豚こま,★生揚げ,赤みそ,白みそ	精白米,粒麦,きび糖,白ごま,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	739 kcal 34.6 g 24.1 g 2.1 g
18 金	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,あさり,★飲用牛乳,ちりめんじゃこ,★大豆,冷凍わかめ,赤とさかのり,青とさかのり	精白米,粒麦,サラダ油,きび糖,でん粉,ごま油,油,さつまいも,中ざら糖,水あめ,白ごま	にんにく,しょうが,,玉葱,にんじん,たけのこ,キャベツ,チンゲンツアイ,きゅうり,もやし,だいこん,ホールコーン	793 kcal 30.9 g 24.6 g 2.2 g
24 木	南蛮うどん	○	笹かまの磯辺揚げ きゅうりと人参のごま和え きなこおはぎ	◎豚こま,★飲用牛乳,★笹かまぼこ,あおのり,★きな粉,小豆	冷凍うどん,きび糖,でん粉,小麦粉,米粉,油,ごま油,白すりごま,ねりごま,精白米,もち米,さとう	しょうが,にんにく,玉葱,しいたけ,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり	744 kcal 29.8 g 18.6 g 2.4 g
25 金	★月見献立 さつま芋ご飯	○	擬製豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉団子汁 ぶどう	★飲用牛乳,★木綿豆腐,◎豚ひき肉,★たまご,◎ハム,鶏こま,★絹ごし豆腐	精白米,粒麦,さつまいも,黒ごま,サラダ油,きび糖,白玉粉	しいたけ,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,えのきたけ,西洋かぼちゃ,ぶどう	742 kcal 31.2 g 21.2 g 2.5 g
28 月	★スペイン献立 パエリア	○	エンパナーダ ソパ・デ・アホ オレンジ	鶏こま,★イカ,★むきエビ,あさり,★飲用牛乳,◎豚ひき肉,ピザチーズ,★たまご	精白米,粒麦,バター,オリーブ油,餃子の皮,サラダ油,乾パン粉,じゃがいも,フランスパン	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム,ピーマン,赤パプリカ,キャベツ,こまつな,オレンジ	791 kcal 34.3 g 27.1 g 2.5 g
29 火	ごはん	○	きのこソースの豆腐ハンバーグ たまごとあさりの炒めもの じゃがいものみそ汁	★飲用牛乳,◎豚挽肉,干ひじき★木綿豆腐,牛乳,★たまご,あさり,★油揚げ,冷凍わかめ,白みそ,赤みそ	精白米,粒麦,サラダ油,乾パン粉,きび糖,バター,白ごま,じゃがいも	玉葱,ぶなしめじ,えのきたけ,キャベツ,ホールコーン,だいこん,にんじん,ねぎ,こまつな	746 kcal 30.9 g 23.6 g 2.5 g
30 水	ハムチーズトースト	○	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,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	胚芽食パン,ノンエッグマヨネーズ,米粉,サラダ油,きび糖,白ごま,バター	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン,玉葱,ほんしめじ,西洋かぼちゃ,ぶどう	774 kcal 34.9 g 29.7 g 3.3 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。

※今月の平均栄養価 エネルギー 757kcal たんぱく質 31.9g 食塩相当量 2.5g