

9月のこんだてひょう



江戸川区立小岩第二中学校

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	材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	キーマカレーライス	○	シーザーエッグサラダ フルーツ杏仁豆腐パンチ	大豆, ★鶏肉, ★ロースハム, ★チーズ, ★たまご, ★牛乳・調理用, 調製豆乳, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油(大豆), じゃがいも, 小麦粉, 砂糖, マヨネーズ(卵無), 生パン粉	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, にんじん, トマト, 干しぶどう, グリーンピース, キャベツ, こまつな, 赤パプリカ, みかん缶, もも缶, バイ缶	839 kcal 29.7 g 26.6 g 1.9 g
3 木	【ローリングストック給食】 シュガー揚げパン	○	秋鮭のムニエルバターソース パスタサラダ チリコンカン 梨	鮭, ★豚肉, 大豆, ★飲用牛乳	★コッペパン, ★油(揚げ油), 砂糖, 小麦粉, ★バター, スパゲッティ, ★ごま, サラダ油(大豆), マヨネーズ(卵無), じゃがいも, はちみつ	パセリ, にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉葱, にんにく, グリーンピース, 梨	828 kcal 39.5 g 36.7 g 2.3 g
4 金	もち麦ごはん	○	五目卵焼き和風あんかけ キャベツのうま塩昆布和え 白玉と小松菜のすまし汁 冷凍みかん	★豚肉, ★たまご, ツナ, 塩昆布, しらす干し, ★鶏肉, わかめ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), じゃがいも, 砂糖, どん粉, ★ごま, ごま油, 白玉団子	にんじん, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, もやし, にんにく, だいこん, こまつな, 冷凍みかん	735 kcal 28.0 g 22.1 g 3.1 g
7 月	ツナコーンピラフ	○	大根のごまガーリックサラダ コロコロ野菜のミルクスープ パインアップル	★鶏肉, ツナ, しらす干し, 茎わかめ, レンズまめ, 調製豆乳, ★牛乳・調理用, ★チーズ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油(大豆), ★バター, ごま油, 砂糖, ★ごま, じゃがいも, 米粉	にんにく, にんじん, 玉葱, えのきたけ, 赤コロン(缶), グリーンピース, だいこん, こまつな, しめじ, パセリ, パインアップル	699 kcal 28.3 g 23.3 g 2.4 g
8 火	もち麦ごはん	○	ししゃも空揚げ 小松菜と茎わかめのごまあえ かき卵のみそ汁 バナナ	★ししゃも, ★ロースハム, 茎わかめ, ★たまご, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, 小麦粉, どん粉, ★油(揚げ油), ごま油, ★ごま, 砂糖	もやし, にんじん, こまつな, キャベツ, だいこん, ほうれんそう, バナナ, ★レモン汁	708 kcal 30.0 g 22.9 g 2.1 g
9 水	【重陽の節句】 芋栗ごはん	○	豚レバーとイカのネギ甘辛ダレ和え 菊花おろし和え 南瓜とえのきの味噌汁 デラウエア	★豚肉, ★イカ, 茎わかめ, 木綿豆腐, みそ, ★飲用牛乳	精白米, もち米, 粒麦, さつまいも, ★栗, ★ごま, どん粉, ★油(揚げ油), 砂糖	ねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, にんじん, きくの花, だいこん, えのきたけ, 西洋かぼちゃ, デラウエア	721 kcal 29.9 g 19.5 g 3.1 g
10 木	手作りピザパン	○	揚げポテ野菜たっぷりサラダ キャベツとマカロニのクリーム煮	★牛乳・調理用, ツナ, ★チーズ, ★鶏肉, ★脱脂粉乳, 調製豆乳, ★飲用牛乳	強力粉, 砂糖, ★バター, オリーブ油, サラダ油(大豆), ★油(揚げ油), じゃがいも, マカロニ, 米粉	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, ピーマン, かぼちゃ, パセリ, にんじん, トウモロコシ, 赤コロン(缶), きゅうり, こまつな, キャベツ, しめじ	745 kcal 33.0 g 30.5 g 3.1 g
14 月	かりかり梅のだし茶漬け	○	肉じゃが おかかサラダ オレンジ	きざみのり, ★豚肉, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, ★あられ麩, サラダ油(大豆), じゃがいも, しらたき, 砂糖, ★ごま	カリカリ梅, こまつな, 系みつば, にんじん, 玉葱, グリンピース, キャベツ, オレンジ	720 kcal 27.2 g 22.0 g 3.0 g
15 火	【ひじきの日】 五目ひじきごはん	○	太刀魚のガーリックフライ チーズとツナの和風サラダ 豚汁 巨峰	★鶏肉, 干ひじき, 油揚げ, たちうお, ★チーズ, ツナ, わかめ, ★豚肉, 木綿豆腐, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), 砂糖, ごま油, どん粉, 小麦粉, ★油(揚げ油), ★ごま, 板こんにゃく	★たけのこ, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, グリンピース, にんにく, こまつな, キャベツ, 黒きくらげ, だいこん, えのきたけ, ねぎ, 巨峰	826 kcal 34.7 g 37.4 g 3.1 g
16 水	中華風豆腐のうま煮丼	○	チョレギサラダ 開口笑	★豚肉, 木綿豆腐, ★イカ, ★うずら卵, わかめ, のり, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, サラダ油(大豆), どん粉, ごま油, 緑豆はるさめ, 砂糖, ★ごま, 小麦粉, ★バター, ★油(揚げ油)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, 赤コロン(缶)	850 kcal 34.1 g 31.4 g 3.0 g
17 木	和風ツナマヨトースト	○	シーフードサラダ ポトフ シャインマスカット	ツナ, ★チーズ, ★イカ, ★エビ, ★鶏肉, ★飲用牛乳	★食パン, マヨネーズ(卵無), ごま油, 砂糖, サラダ油(大豆)	玉葱, こねぎ, にんにく, にんじん, キャベツ, こまつな, 赤パプリカ, だいこん, セロリー, ぶなしめじ, さやいんげん, マスカット	713 kcal 34.3 g 39.1 g 3.1 g
18 金	豆腐のそぼろ丼	○	おろし和え 卵と大根のピリ辛味噌汁 バナナ	★たまご, ★鶏肉, 木綿豆腐, 生揚げ, みそ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油(大豆), 砂糖, どん粉	にんじん, しょうが, グリンピース, こまつな, もやし, 黒きくらげ, えのきたけ, だいこん, はくさい(キムチ漬), バナナ, ★レモン汁	745 kcal 33.6 g 24.5 g 3.5 g
24 木	【お彼岸献立】 けんちんうどん	○	ちくわの磯辺揚げ おはぎ	★鶏肉, 生揚げ, ★竹輪, ★たまご, あおのり, 小豆, ★飲用牛乳	サラダ油(大豆), 板こんにゃく, さといも, どん粉, 冷凍うどん, ★油(揚げ油), 小麦粉, 精白米, もち米, 砂糖	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	825 kcal 37.4 g 19.9 g 3.2 g
25 金	【十五夜献立】 さつまいもごはん	○	いかのゴマダレ揚げ 野菜のきつねごま和え 南瓜の見月白玉汁	★イカ, 油揚げ, 絹ごし豆腐, ★鶏肉, ★飲用牛乳	精白米, もち米, さつまいも, ★ごま, 小麦粉, どん粉, ★油(揚げ油), 砂糖, 白玉粉, サラダ油(大豆)	しょうが, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, 西洋かぼちゃ, ごぼう, だいこん, ねぎ	771 kcal 31.2 g 22.2 g 3.0 g
28 月	もち麦ごはん	○	レバーの中華風味噌ごまがらめ チーズとツナの中華風サラダ ニラ玉スープ 巨峰	★豚肉, みそ, ★チーズ, ツナ, わかめ, ★鶏肉, 茎わかめ, ★たまご, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, もち麦, どん粉, じゃがいも, ★油(揚げ油), 砂糖, ★ごま, サラダ油(大豆)	にんにく, しょうが, きゅうり, こまつな, キャベツ, にんじん, 赤パプリカ, 黒きくらげ, はくさい, にら, 巨峰	778 kcal 32.0 g 22.9 g 3.0 g
30 水	豚キムチチャーハン	○	揚げ豆腐の中華ネギソースかけ 茎わかめと春雨の中華和え	★たまご, ★豚肉, 木綿豆腐, 茎わかめ, ★飲用牛乳	精白米, 粒麦, サラダ油(大豆), ごま油, 小麦粉, 上新粉, ★油(揚げ油), 砂糖, 緑豆はるさめ, ★ごま	にんにく, はくさい(キムチ漬), ねぎ, にら, しょうが, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	739 kcal 29.2 g 31.4 g 2.8 g

アレルギー食品には★を表示しています。献立は学校行事や食材等の都合により変更される場合があります。