

# 9月献立表

令和6年度

江戸川区立小岩第四中学校

日	曜日	牛乳	献立	おもに赤の仲間 血や肉になる	おもに黄の仲間 熱や力の元になる	おもに緑の仲間 体の調子を整える	エナジー たんぱく質	
3	火	○	カレーライス ツナサラダ オレンジ寒天ポンチ	飲用牛乳, 豚肉, まぐろ 冷凍わかめ, 粉寒天	米, 麦, サラダ油, じゃがいも バター, 小麦粉, 白いりごま サラダ油, 三温糖, さとう	しょうが, にんにく, 玉葱 にんじん, こまつな, キャベツ コーン, オレンジジュース みかん, パイン, 黄桃	842 kcal 24.7 g	
4	水	○	フィッシュパーガー フライビーンズサラダ マカロニトマトスープ	飲用牛乳, ホキ, 大豆 鶏肉	丸パン, 揚げ油, 小麦粉 パン粉, でん粉, サラダ油 三温糖, マカロニ	キャベツ, こまつな, もやし きゅうり, にんじん, にんにく 玉葱, トマト	711 kcal 34.4 g	
5	木	○	麦ごはん ナッツごぼう 肉じゃが 野菜のごま酢和え	飲用牛乳, 豚肉, 生揚げ まぐろ	米, 麦, でん粉, アーモンド 白いりごま, 三温糖 サラダ油, じゃがいも しらたき	ごぼう, にんじん, 玉葱, 干し椎茸 さやいんげん, もやし, きゅうり キャベツ	825 kcal 29.8 g	
6	金	○	こぎつねごはん ひじき入り擬製豆腐 茎わかめとしらたきの炒め物 小松菜とじゃが芋のみそ汁	飲用牛乳, 鶏肉, 油揚げ ひじき, 木綿豆腐, たまご くきわかめ, 豚肉, 白みそ 赤みそ	米, 麦, サラダ油, 三温糖 白いりごま, しらたき じゃがいも	にんじん, 玉葱, こまつな ごぼう	744 kcal 32.4 g	
9	月	○	麦ごはん のりの佃煮 肉豆腐 菊花和え みかん	飲用牛乳, もみのり 豚肉, 木綿豆腐	米, 麦, 三温糖, でん粉 サラダ油, こんにやく 白いりごま	干し椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ えのきたけ, こまつな, もやし きくの花, みかん	737 kcal 32.4 g	
			9月9日重陽の節句					
10	火	○	とうもろこしご飯 もうかざめのあまだれ 大根サラダ 生揚げと白菜のみそ汁	飲用牛乳, モウカザメ くきわかめ, 生揚げ 赤みそ, 白みそ	米, 麦, バター, でん粉 さとう, ごま油, 三温糖	とうもろこし, しょうが だいこん, きゅうり, にんじん はくさい, えのきたけ, ねぎ こまつな	670 kcal 28.1 g	
11	水	○	フレンチトースト ポークシチュー グリーンサラダ バナナ	飲用牛乳, たまご 牛乳・調理用, 豚肉 大豆, 生クリーム	食パン, バター, 三温糖 はちみつ, サラダ油 じゃがいも, 小麦粉	にんにく, にんじん, 玉葱 キャベツ, きゅうり, バナナ レモン	804 kcal 29.9 g	
12	木		中間考査1日目 (給食はありません)					
13	金	○	ピビンバ チゲ風スープ パインゼリー	飲用牛乳, 豚肉, たまご 赤みそ, 鶏肉, 絹ごし豆腐 粉寒天	米, 麦, サラダ油, 三温糖 ごま油, 白いりごま さとう	しょうが, にんにく, もやし, ねぎ こまつな, にんじん, には はくさいキムチ, えのきたけ パインジュース, パイン缶	752 kcal 29.7 g	
17	火	○	里芋ごはん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のごま和え けんちん汁 みたらし団子	飲用牛乳, 油揚げ, ししゃも たまご, あおのり, 糸寒天 木綿豆腐	米, 麦, さとも, 揚げ油 小麦粉, 白すりごま, 三温糖 ごま油, こんにやく, 白玉粉 上新粉, さとう, でん粉	こまつな, もやし, にんじん ごぼう, だいこん, ねぎ	810 kcal 32.8 g	
18	水	○	ツナマヨコーンドック ポトフ ぶどう寒天	飲用牛乳, まぐろ, 豚肉 白いんげん豆, チーズ ウィンナー, 粉寒天	コッペパン, サラダ油 マヨネーズ, じゃがいも さとう	玉葱, コーン, セロリー, にんじん , エリンギ, かぶ, キャベツ ぶどうストレートジュース ナタデココ	714 kcal 31.8 g	
19	木	○	麦ごはん うの花メンチカツ スパゲティサラダ かぼちゃとえのきのみそ汁	飲用牛乳, 豚肉, おから たまご, 油揚げ, 白みそ 赤みそ	米, 麦, 小麦粉, パン粉 揚げ油, スパゲッティ サラダ油, さとう	キャベツ, 玉葱, きゅうり にんじん, えのきたけ かぼちゃ	826 kcal 30.5 g	
20	金	○	大豆のピラフ スパニッシュオムレツ 野菜スープ	飲用牛乳, 鶏肉, 大豆 豚肉, たまご, 牛乳・調理用 鶏肉	バター, 米, 麦, サラダ油 じゃがいも, さとう 三温糖	にんじん, 玉葱, えのきたけ キャベツ, エリンギ, こまつな	702 kcal 31.0 g	
24	火	○	鮭クリームスパゲティ コーンサラダ キャンディポテト	飲用牛乳, さけ 牛乳・調理用, 豆乳 生クリーム	スパゲッティ, オリーブ油 サラダ油, 小麦粉, バター 揚げ油, さつまいも, さとう	にんじん, 玉葱, エリンギ こまつな, キャベツ きゅうり, コーン	800 kcal 30.3 g	
25	水	○	チャーハン 春巻き 豆腐とチンゲン菜のスープ (3年修学旅行)	飲用牛乳, たまご 豚肉, 鶏肉, 木綿豆腐 わかめ	米, 麦, サラダ油, ごま油 緑豆はるさめ, 三温糖 でん粉, 春巻きの皮 小麦粉, 揚げ油	にんにく, にんじん, ねぎ しょうが, もやし, 玉葱 干し椎茸, チンゲンツァイ しめじ	782 kcal 28.8 g	
26	木	○	ひじきごはん さばの竜田揚げ 野菜のおひたし かきたま汁 (3年修学旅行)	飲用牛乳, ひじき, 油揚げ サバ, 鶏肉, 木綿豆腐 たまご	米, もち米, サラダ油 三温糖, でん粉, 上新粉 揚げ油	にんじん, しょうが, こまつな キャベツ, もやし, えのきたけ ねぎ	777 kcal 36.3 g	
27	金	○	えびグラパン たまごと小松菜のスープ 果物 (3年修学旅行)	飲用牛乳, 鶏肉, エビ 牛乳・調理用, 豆乳 チーズ, たまご	丸パン, サラダ油, 小麦粉 バター, でん粉	玉葱, しめじ, コーン, こまつな にんじん, 果物	759 kcal 35.7 g	
30	月	○	ジャンバラヤ レバーのマリアソース レンズ豆のスープ	飲用牛乳, エビ ウィンナー, 鶏肉 豚レバー, レンズまめ	米, 麦, サラダ油, でん粉 揚げ油, アーモンド, 三温糖 オリーブ油, じゃがいも	にんにく, 玉葱, にんじん セロリー, トマト, 黄パプリカ 赤パプリカ, ピーマン しょうが, こまつな	823 kcal 35.8 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。