



9月献立表



令和7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	エネルギー たんぱく質	
2	火	ジョア	夏野菜カレーライス 青大豆サラダ フルーツポンチ (1-3リクエスト)	ジョア(マスカット味), 豚こま, 青大豆	精白米, 粒麦, サラダ油, じゃがいも, 揚げ油, バター, 小麦粉, 白ごま, 三温糖, さとう	しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, 西洋かぼちゃ, ズッキーニ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, みかん缶, パイナップル, もも缶, レモン汁	882 kcal 25.0 g	
3	水	○	ごまご飯 もうかざめの甘辛だれ 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	精白米, もち麦, 黒ごま, 白ごま, でん粉, 揚げ油, さとう, ごま油, 三温糖	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	757 kcal 29.4 g	
4	木	○	ツナマヨコールドック ポテトオムレツ 洋風野菜スープ 梨	飲用牛乳, まぐろ缶詰, 白いんげん豆, ピザチーズ, 豚ひき肉, たまご, 牛乳, 鶏こま	コッペパン, サラダ油, マヨネーズ(卵無), サラダ油, じゃがいも	玉葱, ホールコーン, トマト, にんじん, キャベツ, エリンギ, こまつな, 梨	701 kcal 33.6 g	
5	金	○	冷やしきつねうどん 天ぷら(きす・ちくわ) フライビーンズサラダ	飲用牛乳, 油揚げ, わかめ, きす, たまご, 焼き竹輪, あおのり, 大豆	うどん, 三温糖, さとう, でん粉, 小麦粉, 揚げ油, サラダ油	干し椎茸, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, 玉葱	734 kcal 33.3 g	
6	土	○	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ピーチゼリー	飲用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, 木綿豆腐, 赤みそ, ポンレスハム, 粉寒天	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, ごま油, でん粉, 緑豆はるさめ, 白ごま, さとう	にんにく, しょうが, たけのこ, 玉葱, ねぎ, にら, キャベツ, きゅうり, もやし, にんじん, ネクター, 白桃缶	785 kcal 30.1 g	
8	月	振替休業日						
9	火	○	もち麦ごはん のりの佃煮 さばの竜田揚げ 菊花和え キャベツと油揚げのみそ汁	飲用牛乳, もみのり, サバ, 油揚げ, 白みそ, 赤みそ	精白米, もち麦, 三温糖, でん粉, 揚げ油	しょうが, こまつな, もやし, きくの花, キャベツ, にんじん, えのきたけ, ねぎ	745 kcal 32.9 g	
10	水	○	チャーハン 春巻き 生揚げとチンゲン菜のスープ	飲用牛乳, たまご, 豚角切り, 豚ひき肉, 鶏こま, 生揚げ, わかめ	精白米, 粒麦, 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, じゃがいも	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, ぶなしめじ	791 kcal 31.5 g	
11	木	○	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, 豚こま, 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, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, バナナ, レモン	843 kcal 33.2 g	
12	金	○	こぎつねご飯 ますのさざれ焼き 茎わかめと野菜のごま酢和え かぼちゃのみそ汁	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 油揚げ, マス, くきわかめ, 白みそ	精白米, 粒麦, サラダ油, 三温糖, マヨネーズ, 乾パン粉, 白すりごま	にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, 西洋かぼちゃ, 玉葱, こねぎ	776 kcal 36.5 g	
16	火	中間考査1日目(給食はありません)						
17	水	○	豚キムチ丼 小魚のから揚げ 豆腐とわかめのスープ 巨峰 (中間考査2日目)	飲用牛乳, 豚肩, わかさぎ, わかめ, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, ごま油, 白ごま, 三温糖, でん粉, 揚げ油, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, にら, はくさいキムチ, もやし, ねぎ, こまつな, 巨峰	736 kcal 30.4 g	
18	木	○	鮭の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, しろさけ, 牛乳, いんげんまめ, 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, アーモンド	にんじん, 玉葱, エリンギ, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン	798 kcal 30.5 g	
19	金	○	もち麦ご飯 かつおでんぶ コノシロのさんが焼き 小松菜のおひたし にら玉汁	飲用牛乳, かつお節, このしろ, 鶏ひき肉, たまご, 赤みそ, 絹ごし豆腐	精白米, 粒麦, 白ごま, 三温糖, でん粉, さとう, ごま油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, しょうが, しそ葉, こまつな, もやし, にら	700 kcal 32.8 g	
22	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, ウィンナー, 豚レバー, 鶏こま, レンズまめ	精白米, 粒麦, サラダ油, でん粉, 小麦粉, 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, しょうが, ビーマン, セロリー, にんじん, 玉葱, こまつな	746 kcal 29.2 g	
24	水	○	もち麦ごはん 鉄火味噌 肉じゃが ツナと野菜のごま酢和え (2年 林間学校①)	飲用牛乳, 大豆, 赤みそ, 豚こま, 生揚げ, まぐろ缶詰	精白米, もち麦, でん粉, 揚げ油, サラダ油, 三温糖, サラダ油, じゃがいも, しらたき, 白ごま	ごぼう, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, さやいんげん, こまつな, もやし, きゅうり, キャベツ	807 kcal 30.9 g	
25	木	○	えびグラパン フレンチサラダ たまごと小松菜のスープ 巨峰 (2年 林間学校②)	飲用牛乳, 鶏こま, エビ, 牛乳, 豆乳, ピザチーズ, たまご	丸パン, サラダ油, 小麦粉, バター, 三温糖, じゃがいも, でん粉	玉葱, ぶなしめじ, 糸ロウ, こまつな, キャベツ, にんじん, きゅうり, 巨峰	763 kcal 35.4 g	
26	金	○	秋の香りご飯 ししゃもの石垣揚げ 野菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 (2年 林間学校③)	飲用牛乳, 鶏こま, 油揚げ, ししゃも, たまご, 絹ごし豆腐, かまぼこ, わかめ	精白米, もち米, 粒麦, 栗, サラダ油, 三温糖, でん粉, 小麦粉, 白ごま, 黒ごま, 揚げ油	にんじん, 干し椎茸, ぶなしめじ, こまつな, キャベツ, もやし, だいこん	755 kcal 35.0 g	
29	月	○	もち麦ごはん 大豆入りメンチカツ おかか和え けんちん汁	飲用牛乳, 鶏ひき肉, 豚ひき肉, 大豆, 牛乳, たまご, おかか, 木綿豆腐	精白米, もち麦, 生パン粉, 小麦粉, 乾パン粉, 揚げ油, ごま油, こんにやく, さといも	玉葱, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, だいこん	827 kcal 34.3 g	
30	火	○	きなこ揚げパン 肉団子スープ わかめサラダ パナナ (オーストラリア留学生交流)	飲用牛乳, きな粉, 鶏ひき肉, たまご, わかめ	揚げ油, コッペパン, さとう, 生パン粉, でん粉, じゃがいも, サラダ油, 白ごま, 三温糖	玉葱, しょうが, にんじん, たけのこ, はくさい, ねぎ, こまつな, キャベツ, きゅうり, パナナ, レモン	719 kcal 28.6 g	

※献立は都合により変更になる場合があります。