



9月献立表



令和8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 脂質 食塩相当量
2	水	ジョア	～防災の日 ローリングストック給食～ 夏野菜のカレーライス ツナとわかめのサラダ ★フルーツポンチ（1-3リクエスト）	ジョア、豚こま、ツナ、わかめ	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、 かぼちゃ、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、 みかん缶、パイン缶、もも缶、レモン汁	846 kcal 22.9 g 23.0 g 2.3 g
3	木	○	もち麦ご飯 焼きサバのおろしだれ 磯和え かきたま汁 冷凍みかん	飲用牛乳、サバ、もみのり、鶏こま、 木綿豆腐、たまご	精白米、もち麦、サラダ油、でん粉、 三温糖	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、冷凍みかん	730 kcal 34.8 g 24.0 g 1.8 g
4	金	○	豚キムチ丼 くじらの竜田揚げ わかめスープ 9月4日 鯨の日 	飲用牛乳、豚こま、くじら肉、 絹ごし豆腐、わかめ	精白米、粒麦、ごま油、白ごま、 三温糖、でん粉、小麦粉、揚げ油、 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 なす、キャベツ、もやし、きゅうり、 ぶなしめじ、ねぎ、こまつな	738 kcal 34.8 g 23.3 g 3.4 g
5	土	○	なすのミートスパゲティ わかめサラダ シナモンドーナツ	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 粉チーズ、わかめ、絹ごし豆腐、 たまご、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、 サラダ油、小麦粉、揚げ油、白ごま、 三温糖、バター、グラニュー糖	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶詰、 なす、キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン	830 kcal 32.2 g 29.8 g 2.8 g
7	月		振替休業日				
8	火	○	ジャンバラヤ レバーポテト レンズ豆のスープ 9月9日 重陽の節句 	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、 揚げ油、じゃがいも、三温糖、 オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、にんじん、 玉葱、ピーマン、キャベツ、こまつな	785 kcal 28.7 g 24.1 g 3.0 g
9	水	○	もち麦ご飯 じゃこと昆布のふりかけ もうかざめの甘辛だれ 菊花和え 豆腐とわかめのすまし汁	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、塩昆布、 おかか、もうかざめ、鶏こま、 絹ごし豆腐、かまぼこ、わかめ	精白米、もち麦、白ごま、三温糖、 でん粉、揚げ油、さとう	しょうが、こまつな、もやし、きくの花、 にんじん、だいこん	724 kcal 30.5 g 21.6 g 2.9 g
10	木	○	かつおめし えだまめ入り揚げ豆腐 小松菜のおひたし 豚汁	飲用牛乳、かつお、木綿豆腐、 鶏ひき肉、たまご、豚こま、白みそ、 赤みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 サラダ油、さとう、ごま油、 じゃがいも、板こんにやく	しょうが、こまつな、干し椎茸、えだまめ、 にんじん、ねぎ、キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん	710 kcal 35.4 g 23.0 g 3.0 g
11	金	○	ポテサラドッグ ポークビーンズ フレンチサラダ	飲用牛乳、豚こま、大豆	コッペパン、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう、サラダ油、 小麦粉、バター、三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、 トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、 こまつな	754 kcal 29.8 g 35.8 g 3.0 g
14	月	○	麻婆豆腐丼 春雨中華サラダ 梨	飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、 木綿豆腐、赤みそ、ボンレスハム	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	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	745 kcal 30.6 g 24.4 g 2.5 g
15	火	○	もち麦ご飯 あじフライ おかか和え キャベツと油揚げのみそ汁	飲用牛乳、まあい、たまご、おかか、 油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、もち麦、小麦粉、生パン粉、 乾パン粉、揚げ油	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、 えのきたけ、ねぎ	749 kcal 34.2 g 21.4 g 2.3 g
16	水	○	シュガーフランス 明太フランス チキンと野菜のトマト煮 コーンサラダ	飲用牛乳、めんたいこ、たらこ、 粉チーズ、さきみのり、大豆、鶏肉	ソフトフランスパン、バター、 グラニュー糖、マヨネーズ、 サラダ油、じゃがいも、さとう	玉葱、にんにく、にんじん、ぶなしめじ、 トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン	715 kcal 29.0 g 32.1 g 3.3 g
17	木		中間考査1日目（給食はありません）				
18	金	○	ゆかりご飯 いかの香味揚げ 生揚げとじゃがいもの煮物 すりごまのみそ汁	飲用牛乳、イカ、鶏こま、生揚げ、 油揚げ、わかめ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、小麦粉、 揚げ油、じゃがいも、板こんにやく、 三温糖、白すりごま	ゆかり、しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、 さやいんげん、はくさい、こまつな	748 kcal 32.8 g 21.5 g 2.9 g
21	月		敬老の日				
22	火		国民の休日				
23	水		秋分の日				
24	木	○	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、豚肉角切り、 豚ひき肉、鶏こま、生揚げ、わかめ	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、 ごま油、緑豆はるさめ、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、ぶなしめじ、 チンゲンツアイ	796 kcal 31.2 g 27.5 g 2.8 g
25	金	○	秋の香りご飯 ししやもの石垣揚げ 和風和え けんちん汁 巨峰 十五夜 	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、ししやも、 たまご、木綿豆腐	精白米、もち米、粒麦、むき栗、 サラダ油、三温糖、小麦粉、白ごま、 黒ごま、揚げ油、ごま油、 板こんにやく、さといも	にんじん、干し椎茸、ぶなしめじ、キャベツ、 もやし、こまつな、きゅうり、だいこん、 ごぼう、ねぎ、巨峰	752 kcal 30.4 g 25.0 g 2.6 g
28	月	○	親子丼 じゃこと大根のサラダ 芋けんぴ 高知県の料理	飲用牛乳、鶏もも肉、たまご、 ちりめんじゃこ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、 でん粉、ごま油、三温糖、さつまいも、 揚げ油	干し椎茸、にんじん、玉葱、こまつな、 だいこん、きゅうり、ホールコーン	822 kcal 30.1 g 24.0 g 2.6 g
29	火	○	こぎつねご飯 ますのさざれ焼き 荳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、 荳わかめ、木綿豆腐、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、 かぼちゃ、玉葱、こねぎ	756 kcal 35.6 g 27.1 g 2.5 g
30	水	○	びっくりピザパン ホワイトチャウダー 海藻サラダ ＜3年生修学旅行①＞	飲用牛乳、ベーコン、サラミ、 ピザチーズ、鶏こま、牛乳、豆乳、 いんげんまめ、生クリーム、 海藻ミックス	さとう、強力粉、小麦粉、バター、 ピザチーズ、じゃがいも、米粉、白ごま、 三温糖	にんにく、玉葱、マッシュルーム、ピーマン、 にんじん、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、 こまつな、きゅうり、ホールコーン	701 kcal 30.2 g 29.3 g 3.5 g

※献立は都合により変更になる場合があります。