


# 9月 給食献立表

江戸川区立上一色中学校 

| 日   | 主食   | 牛乳 | 主菜・副菜・その他                             | 赤の仲間<br>血や肉になる   | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量           |
|-----|--|----|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| 2火  | 生揚げと小松菜の<br>オイスター炒め丼   | ○  | 野菜たっぷり卵スープ<br>果物(冷凍みかん)               | 飲用牛乳,豚こま,生揚げ,ベーコン,<br>たまご                                | 精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,でん<br>粉,ごま油   | しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,<br>こまつな,えのきたけ,もやし,冷凍<br>みかん                        | 771 kcal<br>30.6 g<br>24.9 g<br>3.0 g |
| 3水  | 麦ご飯  | ○  | 鯖の香味焼き<br>じゃがいもと昆布の炒め物<br>具だくさんすまし汁   | 飲用牛乳,サバ,豚こま,細切りこん<br>ぶ,鶏こま,絹ごし豆腐,生ワカメ                    | 精白米,押麦,三温糖,白ごま(いり),<br>サラダ油,じゃがいも   | しょうが,ねぎ,にんにく,にんじん,<br>だいこん,こまつな                                       | 738 kcal<br>33.8 g<br>24.5 g<br>2.0 g |
| 4木  | きな粉トースト  | ○  | 粒マスタードサラダ<br>鶏団子スープ<br>果物(バナナ)        | 飲用牛乳,きな粉,ボンレスハム,木<br>綿豆腐・しほり,鶏ひき肉,ひじき,<br>うずら卵           | 胚芽食パン,マーガリン,はちみつ,<br>グラニュー糖,サラダ油,さとう,<br>じゃがいも,油(揚げ油),三温糖,で<br>ん粉,ごま油           | キャベツ,きゅうり,玉葱,しょうが,<br>干し椎茸,にんじん,こまつな,バナ<br>ナ                          | 745 kcal<br>32.0 g<br>32.6 g<br>3.3 g |
| 5金  | 中華丼  | ○  | きゅうりのスタミナ和え<br>スーラータン                 | 飲用牛乳,豚こま,むきエビ,イカ,う<br>ずら卵,油揚げ,たまご,絹ごし豆腐                  | 精白米,粒麦,サラダ油,でん粉,ごま<br>油,白ごま(いり)   | しょうが,にんにく,にんじん,たけ<br>のこ,干し椎茸,玉葱,もやし,きゅう<br>り,ねぎ,こまつな                  | 751 kcal<br>32.4 g<br>24.8 g<br>3.3 g |
| 6土  | 麦ご飯  | ○  | チーズコロッケ<br>野菜の磯香和え<br>沢煮椀             | 飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,ダイ<br>スチーズ,ちりめんじゃこ,きざみ<br>のり,鶏こま,生ワカメ     | 精白米,押麦,サラダ油,じゃがいも,<br>小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ<br>油),白ごま(いり)                          | 玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな,<br>もやし,ごぼう,たけのこ,ねぎ                                 | 765 kcal<br>28.3 g<br>22.7 g<br>2.3 g |
| 9火  | 五穀ご飯<br><span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">重陽の節句</span>         | ○  | ホキの甘辛煮<br>菊花あえ<br>豚汁<br>果物(オレンジ)      | 飲用牛乳,ホキ,豚こま,絹ごし豆腐,<br>白みそ,赤みそ                            | 精白米,押麦,あわ(精白粒),きび,<br>アマランサス(玄穀),黒ごま(いり),小<br>麦粉,でん粉,油(揚げ油),三温糖,サ<br>ラダ油,板こんにゃく | キャベツ,もやし,きくの花,こまつ<br>な,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,<br>オレンジ                      | 734 kcal<br>31.8 g<br>19.7 g<br>2.4 g |
| 10水 | ツナじゃがドッグ   | ○  | ひよこ豆のごまドレサラダ<br>トマトシチュー               | 飲用牛乳,まぐろ缶詰,ピザチーズ,<br>ひよこめ,豚こま                            | コッペパン,じゃがいも,マヨネー<br>ズ,サラダ油,さとう,白すりごま,ご<br>ま(ねり),バター,小麦粉                         | 玉葱,キャベツ,もやし,にんじん,<br>きゅうり,ズッキーニ,ホールｺｰﾝ,ト<br>マト缶詰,マッシュルーム              | 775 kcal<br>30.7 g<br>37.4 g<br>3.1 g |
| 11木 | きんぴらご飯   | ○  | ひじき入り卵焼き<br>冬瓜の挽肉あんかけスープ<br>くだもの(梨)   | 飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,鶏ひき肉,<br>ひじき,たまご                            | 精白米,粒麦,ごま油,しらたき,三温<br>糖,白ごま(いり),サラダ油,じゃが<br>いも,でん粉                              | ごぼう,にんじん,干し椎茸,玉葱,と<br>うがん,こまつな,梨                                      | 727 kcal<br>30.7 g<br>22.7 g<br>3.1 g |
| 12金 | カレー南蛮  | ○  | いかのピリット焼き<br>おかか和え<br>さつまいものごま団子      | 飲用牛乳,豚こま,なると,イカ,おか<br>か                                  | サラダ油,三温糖,冷凍うどん,でん<br>粉,ごま油,さとう,白ごま(いり),さ<br>つまいも,白玉粉,油(揚げ油)                     | しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,<br>ほんしめじ,ねぎ,こまつな,きゅう<br>り,キャベツ,もやし                 | 711 kcal<br>34.5 g<br>23.8 g<br>3.0 g |
| 16火 | ドリア  | ○  | 鉄人サラダ<br>きゃべつとコーンのスープ                 | 飲用牛乳,ベーコン,鶏こま,牛乳・調<br>理用,豆乳,粉チーズ,ひじき                     | 精白米,サラダ油,バター,小麦粉,三<br>温糖,ごま油,白ごま(いり),じゃが<br>いも                                  | 玉葱,にんじん,マッシュルーム,グ<br>リンピース・冷,こまつな,ホールｺｰ<br>ﾝ,キャベツ                     | 754 kcal<br>28.2 g<br>27.2 g<br>3.4 g |
| 17水 | 鶏飯<br><span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">郷土料理<br/>鹿児島県</span>   | ○  | 竹輪とかぼちゃの天ぷら<br>切干大根のごま酢和え             | 飲用牛乳,若鶏モモ,たまご,きざみ<br>のり,焼き竹輪,あおのり,ちりめん<br>じゃこ            | 精白米,粒麦,三温糖,サラダ油,さと<br>う,小麦粉,油(揚げ油),白ごま(い<br>り),ごま油                              | しょうが,葉ねぎ,干し椎茸,しょう<br>が,大根,さやえんどう,西洋かぼ<br>ちゃ,切干しだいこん,もやし,きゅ<br>うり,にんじん | 741 kcal<br>28.0 g<br>23.5 g<br>3.1 g |
| 18木 | 麦ご飯  | ○  | 魚の夕焼け揚げ<br>はりはり漬け<br>田舎汁<br>果物(オレンジ)  | 飲用牛乳,ホキ,粉チーズ,たまご,生<br>揚げ,白みそ,赤みそ                         | 精白米,押麦,小麦粉,油(揚げ油),白<br>ごま(いり),ごま油,三温糖,じゃが<br>いも,板こんにゃく                          | にんじん,切干しだいこん,もやし,<br>きゅうり,だいこん,ねぎ,オレンジ                                | 744 kcal<br>30.9 g<br>20.0 g<br>2.0 g |
| 19金 | 手作り黒ごまさつまいもパン<br><span style="border: 1px dashed red; padding: 2px;">食育の日</span> | ○  | 水菜とじゃこのサラダ<br>豆まめチャウダー                | 飲用牛乳,牛乳・調理用,生ワカメ,ち<br>りめんじゃこ,鶏こま,ひよこめ,<br>大豆,豆乳          | 強力粉,小麦粉,三温糖,オリーブ油,<br>黒ごま(いり),さつまいも,三温糖,<br>バター,サラダ油,ごま油,白ごま(い<br>り),じゃがいも,小麦粉  | にんじん,きゅうり,キャベツ,みず<br>かけな,玉葱,ほんしめじ,ホールｺｰ<br>ﾝ,パセリ                      | 767 kcal<br>30.5 g<br>29.3 g<br>2.3 g |
| 22月 | 大根おろしとサのかがティ   | ○  | 小松菜のサラダ<br>フルーツポンチ                    | 飲用牛乳,まぐろ缶詰,きざみのり,<br>ボンレスハム,大豆,粉寒天                       | スパゲッティ,オリーブ油,サラダ<br>油,さとう,でん粉   | だいこん,葉ねぎ,こまつな,キャベ<br>ツ,にんじん,玉葱,ﾂ缶,ｲ缶,みか<br>ん缶,レモン                     | 770 kcal<br>31.7 g<br>24.4 g<br>2.0 g |
| 25木 | 麦ご飯  | ○  | じゃことひじきのふりかけ<br>西湖豆腐<br>切干大根と茎わかめの炒め煮 | 飲用牛乳,ひじき,ちりめんじゃこ,<br>おかか,鶏ひき肉,木綿豆腐・押し,<br>豚こま,冷凍茎わかめ,油揚げ | 精白米,押麦,三温糖,白ごま(いり),<br>サラダ油,さとう,でん粉,ごま油   | にんにく,しょうが,にんじん,たけ<br>のこ,干し椎茸,トマト,ねぎ,こまつ<br>な,切干しだいこん                  | 801 kcal<br>34.6 g<br>24.5 g<br>2.6 g |
| 26金 | 小松菜そぼろご飯   | ○  | ししゃもの磯辺揚げ<br>ごま和え<br>卵とじみそ汁           | 飲用牛乳,鶏ひき肉,ししゃも,あお<br>のり,油揚げ,白みそ,赤みそ,たまご                  | 精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,油<br>(揚げ油),さとう,三温糖,白すりご<br>ま,ごま(ねり),じゃがいも                       | こまつな,にんじん,キャベツ,もや<br>し,ねぎ   | 747 kcal<br>32.8 g<br>26.3 g<br>3.1 g |
| 29月 | きのこピラフ   | ○  | レバーのごまがらめ<br>スパイススープ<br>果物(りんご)       | 飲用牛乳,ベーコン,ボンレスハム,<br>豚レバー                                | 精白米,粒麦,バター,サラダ油,でん<br>粉,油(揚げ油),さとう,ごま油,白ご<br>ま(いり),マカロニ                         | にんじん,玉葱,マッシュルーム,生<br>しいたけ,ほんしめじ,えのきたけ,<br>パセリ,しょうが,にんにく,キャベ<br>ツ,りんご  | 716 kcal<br>27.1 g<br>20.8 g<br>3.1 g |
| 30火 | マヨコーントースト  | ○  | レモンドレッシングサラダ<br>チリコンカン                | 飲用牛乳,ボンレスハム,ピザチー<br>ズ,豚こま,大豆,白いんげん豆,生ク<br>リーム            | 食パン,マヨネーズ,サラダ油,さと<br>う,じゃがいも,小麦粉,バター  | ホールｺｰﾝ,玉葱,キャベツ,きゅう<br>り,にんじん,こまつな,レモン,トマ<br>ト缶詰,パセリ                   | 734 kcal<br>33.4 g<br>33.7 g<br>3.6 g |

※食材などの都合により、献立を変更する場合があります。  
9月11日～16日は「修学旅行及び代休」のため、3年生は給食がありません。