

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 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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	生揚げと小松菜の オイスターソース炒め丼	○	野菜たっぷり卵スープ 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳,豚こま,生揚げ,ベーコン, たまご	精白米,粒麦,サラダ油,三温糖,でん 粉,ごま油	しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ, こまつな,えのきたけ,もやし,冷凍 みかん	781 kcal 31.5 g 25.7 g 3.0 g
3 木	麦ご飯	○	鯖の香味焼き じゃが芋と昆布の炒め物 具だくさんすまし汁	飲用牛乳,サバ,豚こま,細切りこん 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), サラダ油,じゃがいも	しょうが,ねぎ,にんにく,にんじん, だいこん,こまつな	738 kcal 33.8 g 24.5 g 2.0 g
4 金	マヨコーントースト	○	レモンドレッシングサラダ チリコンカン	飲用牛乳,ボンレスハム,ピザチー ズ,豚こま,大豆,白いんげん豆,生ク リーム	食パン,マヨネーズ,サラダ油,さとう, じゃがいも,小麦粉,バター クリーム	ホールトマト,玉葱,キャベツ,きゅう り,にんじん,こまつな,レモン,トマ ト缶,パセリ	734 kcal 33.4 g 33.7 g 3.6 g
5 土	中華丼	○	スーラータン カルピスポンチ	飲用牛乳,豚こま,むきエビ,イカ,な ると,うずら卵,たまご,絹ごし豆腐, 粉寒天,カルピス	精白米,粒麦,ごま油,でん粉,さとう	しょうが,にんにく,にんじん,たけ のこ,干し椎茸,玉葱,はくさい,もや し,ねぎ,チンゲンツアイ,こまつな, 缶缶,パセリ,みかん缶	760 kcal 29.1 g 18.7 g 3.0 g
8 火	カレー南蛮	○	いかのピリット焼き おかか和え さつまいもごもち	飲用牛乳,豚こま,なると,イカ,おか か	サラダ油,三温糖,冷凍うどん,でん 粉,ごま油,さとう,白ごま(いり),さ 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, ほんしめじ,ねぎ,こまつな,きゅう り,キャベツ,もやし	711 kcal 34.5 g 23.8 g 3.0 g
9 水	五穀ご飯 重陽の節句	○	ホキの甘辛煮 菊花和え 豚汁 果物(オレンジ)	飲用牛乳,ホキ,豚こま,絹ごし豆腐, 白みそ,赤みそ	精白米,押麦,あわ,きび,アマランサ ス,黒ごま(いり),小麦粉,でん粉,油 (揚げ油),三温糖,サラダ油,板こんに ゃく	キャベツ,もやし,きくの花,こまつ な,ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ, オレンジ	734 kcal 31.8 g 19.7 g 2.4 g
10 木	麦ご飯 ローリング ストック	○	じゃことひじきのふりかけ 西湖豆腐 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, おかか,鶏ひき肉,木綿豆腐,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), 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 のこ,干し椎茸,トマト,ねぎ,こまつ な,切干しだいこん	797 kcal 34.7 g 24.0 g 2.7 g
11 金	ごまきな粉トースト	○	フライドポテトサラダ 鶏団子スープ 果物(バナナ)	飲用牛乳,きな粉,ボンレスハム,木 綿豆腐,鶏ひき肉,ひじき,うずら卵	食パン,マーガリン,はちみつ,白す りごま,サラダ油,さとう,じゃがい も,油(揚げ油),三温糖,でん粉,ごま 油	キャベツ,きゅうり,玉葱,しょうが, 干し椎茸,にんじん,こまつな,バナ ナ	719 kcal 29.9 g 32.8 g 3.3 g
14 月	鶏飯 郷土料理 鹿児島県	○	竹輪とかぼちゃの天ぷら ごま酢和え	飲用牛乳,若鶏モモ,たまご,きざみ のり,焼き竹輪,あおのり,ちりめん じゃこ	精白米,粒麦,三温糖,サラダ油(米), さとう,小麦粉,油(揚げ油),白ごま (いり),ごま油	しょうが,葉ねぎ,干し椎茸,大根(た くあん漬),しょうが(酢漬),さやえ んどう,西洋かぼちゃ,切干しだい こん,もやし,きゅうり,にんじん	741 kcal 28.0 g 23.5 g 3.1 g
15 火	ツナのクリームスパゲッティ	○	小松菜サラダ 果物(りんご)	飲用牛乳,まぐろ缶詰,牛乳・調理用, 豆乳,脱脂粉乳,生クリーム,粉チー ズ,ボンレスハム,大豆	サラダ油,オリーブ油,スパゲッ ティ,バター,小麦粉,さとう	にんじん,玉葱,ホールトマト,ｸﾘｰﾑ, マッシュルーム,こまつな,キャベ ツ,りんご	780 kcal 31.7 g 32.6 g 2.4 g
17 木	きんぴらご飯	○	ひじき入り卵焼き 冬瓜の挽肉あんかけスープ 果物(梨)	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,鶏ひき肉, ひじき,たまご	精白米,粒麦,ごま油,しらたき,三温 糖,白ごま(いり),サラダ油,じゃが いも,でん粉	ごぼう,にんじん,干し椎茸,玉葱,と うがん,こまつな,梨	727 kcal 30.7 g 22.7 g 3.1 g
18 金	焼きピロシキ 世界の料理 ロシア	○	ひよこ豆のごまドレサラダ ボルシチ	飲用牛乳,鶏ひき肉,ひよこまめ, ベーコン,豚こま,生クリーム	ミルクパン,サラダ油,緑豆はるさ め,でん粉,小麦粉,乾パン粉,さとう, 白すりごま,ごま(ねり),じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ, もやし,きゅうり,しょうが,セロ リー,ピーツ,トマト缶	718 kcal 31.2 g 29.0 g 3.5 g
24 木	麦ご飯	○	チーズコロッケ 磯香和え 沢煮椀	飲用牛乳,豚ひき肉,凍り豆腐,ダイ スチーズ,ちりめんじゃこ,きざみ のり,鶏こま,生ワカメ	精白米,押麦,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉,生パン粉,乾パン粉,油(揚げ 油),白ごま(いり)	玉葱,にんじん,キャベツ,こまつな, もやし,ごぼう,たけのこ,ねぎ	765 kcal 28.3 g 22.7 g 2.4 g
25 金	鮭のバター醤油ご飯 十五夜	○	厚揚げと大根の煮物 お月見汁 果物(巨峰)	飲用牛乳,サケ,生揚げ,絹ごし豆腐	精白米,粒麦,バター,白ごま(いり), サラダ油,ごま油,三温糖,白玉粉, じゃがいも	葉ねぎ,だいこん,にんじん,ごぼう, さやいんげん,西洋かぼちゃ,ねぎ, 巨峰	780 kcal 29.0 g 24.1 g 2.3 g
28 月	小松菜そぼろご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ 揚げ入りごま和え 卵とじみそ汁	飲用牛乳,鶏ひき肉,ししゃも,あお のり,油揚げ,生ワカメ,白みそ,赤み そ,たまご	精白米,粒麦,サラダ油,小麦粉,油 (揚げ油),さとう,三温糖,白すりご ま,ごま(ねり),じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,もや し,ねぎ	747 kcal 32.7 g 26.3 g 3.2 g
29 火	手作りおさつパン	○	水菜とツナのサラダ 豆まめチャウダー	飲用牛乳,牛乳・調理用,生ワカメ,ま ぐろ缶詰,鶏こま,ひよこまめ,大豆, 豆乳	強力粉,小麦粉,さとう,サラダ油,黒 ごま(いり),さつまいも,三温糖,パ ター,ごま油,白ごま(いり),じゃが いも,小麦粉	にんじん,きゅうり,キャベツ,みず かけな,玉葱,ほんしめじ,ホールト マト	786 kcal 30.3 g 31.4 g 2.1 g
30 水	きのこピラフ	○	レバーといものごまがらめ スパイススープ 果物(りんご)	飲用牛乳,ベーコン,ボンレスハム, 豚レバー	精白米,粒麦,バター,サラダ油,でん 粉,じゃがいも,油(揚げ油),さとう, ごま油,白ごま(いり),マカロニ	にんじん,玉葱,マッシュルーム,生 しいたけ,ほんしめじ,えのきたけ, パセリ,しょうが,にんにく,キャベ ツ,りんご	757 kcal 26.1 g 23.6 g 3.3 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。

※江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、令和8年9月から月に1回ローリングストック給食の日を設けます。ローリングストック法でストックした食材を無駄なく料理に使用しておいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。

「ローリングストック」とは…

普段食べている食品を少し多めに買い置きし、古いものから消費して減った分を買い足すことで、常に一定量の食材が家にある状態を保つ備蓄方法です。

※給食に使用される食材は使用日当日に届いており、買い置きすることはありません。ローリングストックしやすい食材を使用した給食を作ります。

