



令和7年度 9月予定献立表



予定回数：18回

江戸川区立小岩第五中学校

日	曜	主食 【関連行事など】	牛乳	おかず	エネルギー 食塩相当量	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	
2	火	夏野菜のカレーライス	○	わかめと糸寒天のサラダ 巨峰 	788 kcal 1.9 g	鶏肉 白いんげん豆 わかめ 糸寒天 ツナ	米 麦 油 さとう バター 小麦粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 南瓜 なす ズッキーニ コーン トマト缶 もやし 胡瓜 小松菜 ミニトマト 巨峰	
3	水	冷やし肉みそうどん	○	鯖のから揚げ グレープフルーツ (ルビー)	702 kcal 2.8 g	鶏肉 みそ 鯖 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう ごま でん粉 小麦粉	もやし 胡瓜 にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 グレープフルーツ	
4	木	バターライス 【世界の料理 フィリピン】 	○	アドボ【鶏肉の煮込み】 ギニリン【ひき肉と野菜の炒め物】 シニガン・ナ・イスダ 【魚介のスープ】	716 kcal 2.7 g	鶏肉 豚肉 助宗鰯 牛乳	米 麦 バター さとう 油 じゃがいも	玉葱 にんにく 人参 キャベツ エリンギ 小松菜 トマト缶 レモン果汁	
5	金	セサミハニートースト 	○	ペンネ・バジリコ 白インゲン豆のポタージュ	742 kcal 2.7 g	ベーコン ツナ 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 牛乳	胚芽食パン はちみつ ごま ペンネ 油 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉葱 唐辛子	
6	土	秋の五目丼 【(9/7(日))二十四節気 白露】	○	揚げじゃがバター 冷凍みかん	742 kcal 1.6 g	鶏肉 レンズ豆 ちらしきまぼこ 牛乳	米 麦 ごま アマランサス 油 銀杏 さとう でん粉 バター じゃがいも	しょうが 人参 玉葱 コーン 舞茸 えのきたけ しめじ 小松菜 冷凍みかん	
9	火	栗おこわ 【重陽の節句】 	○	ますの生姜醤油焼き 菊花和え 秋なすのごまみそ汁	727 kcal 2.8 g	鮭 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	米 栗 ごま さとう 油 ごま油	しょうが もやし キャベツ 小松菜 玉葱 なす しめじ 切干大根 菊の花	
10	水	麦ご飯	○	お好み焼き風たまご焼き 肉じゃが たららの三平汁	735 kcal 2.7 g	たまご おかか 青のり 豚肉 レンズ豆 助宗鰯 油揚げ 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 さとう 白滝 じゃがいも こんにゃく	人参 玉葱 キャベツ しょうが さやいんげん 大根 長ねぎ 紅生姜	
11	木	ハムとコーンのピラフ	○	カボチャコロッケ チキンミルクスープ 	754 kcal 2.5 g	ハム 鶏肉 あさり 牛乳	米 麦 バター 油 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも	人参 玉葱 コーン ピーマン 赤パプリカ グリーンピース 南瓜 キャベツ しめじ 小松菜 マッシュルーム	
12	金	ツナと舞茸の混ぜご飯 【(9/15(月))敬老の日】 	○	ししゃものスタミナ焼き ひじきの炒め煮 里芋のすまし汁 梨 	712 kcal 2.7 g	ツナ 油揚げ レンズ豆 鶏肉 ししゃも みそ ひじき 大豆 焼き竹輪 牛乳	米 玄米 アマランサス 油 さとう ごま 里芋	しょうが 人参 舞茸 にんにく にら れんこん 白菜 しめじ 小松菜 梨	
16	火	麦ご飯 【石川県&京都府の郷土料理】	○	ちりめん山椒 はす蒸し おぼんざい めった汁 	729 kcal 2.8 g	ちりめんじゃこ えび 生揚げ 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 ごま さとう でん粉 油 さつまいも こんにゃく	れんこん 人参 みつば 椎茸 たけのこ ごぼう さやえんどう 大根 長ねぎ 小松菜	
17	水	カツオの竜田揚げバーガー	○	コロコロサラダ 野菜のスープ煮 バナナ	718 kcal 2.9 g	鯉 ハム 鶏肉 ベーコン 牛乳	胚芽パン 小麦粉 でん粉 油 さとう じゃがいも マカロニ	しょうが 人参 キャベツ 胡瓜 コーン グリンピース にんにく 玉葱 白菜 南瓜 マッシュルーム バナナ	
18	木	ごまご飯 	○	ケランマリ【韓国風たまご焼き】 ジャコサラダ 豆乳チゲスープ	715 kcal 2.8 g	レンズ豆 たまご ちりめんじゃこ 鶏肉 あさり 生揚げ 豆乳 わかめ 牛乳	米 麦 ごま ごま油 油 さとう じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 長ねぎ ししとうがらし キャベツ 小松菜 もやし 大根 にら 白菜キムチ	
19	金	塩昆布ご飯	○	ぼらの香味焼き じゃがいもの甘酢炒め きやべつのみそ汁 オレンジ 	711 kcal 2.8 g	塩昆布 ぼら みそ ツナ 油揚げ 生揚げ わかめ 牛乳	米 麦 ごま 油 じゃがいも さとう ごま油 でん粉	しょうが にんにく こねぎ 人参 玉葱 コーン キャベツ もやし えのきたけ オレンジ	
22	月	麦ご飯	○	生揚げの田楽 もやしのびり辛和え けんちん汁	731 kcal 2.3 g	生揚げ みそ ツナ 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 牛乳	米 麦 さとう ごま 油 里芋	にんにく しょうが もやし 小松菜 コーン ごぼう 人参 大根 長ねぎ	
24	水	あんかけ焼きそば 【(9/23(火))二十四節気 秋分 &秋の彼岸】	○	豆あじの青のり揚げ おはぎ 	716 kcal 2.0 g	鶏肉 うずら卵 豆あじ 青のり 小豆 牛乳	油 蒸し中華麺 さとう でん粉 上新粉 米	しょうが 玉葱 人参 キャベツ 椎茸 小松菜	
26	金	カレーチャーハン	○	八宝菜 杏仁豆腐ポンチ	725 kcal 1.9 g	鶏肉 なんと たまご 豚肉 いか えび あさり 粉寒天 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 長ねぎ こねぎ 白菜 小松菜 木耳 梨 みかん・黄桃・パイン缶	
29	月	手作り小松菜ウインナーパン	○	タラとポテトのソテー トマトポトフ バナナ	726 kcal 2.5 g	スキムミルク ウインナー 助宗鰯 鶏肉 うずら卵 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう バター オリーブ油 じゃがいも 油	小松菜 にんにく 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 ブロッコリー トマト缶 バナナ	
30	火	深川めし 【(10/1(水))都民の日】 	○	とり肉の明日葉みそ焼き 冬瓜のそぼろ煮 豆腐と小松菜のみそ汁	726 kcal 2.8 g	あさり 鶏肉 みそ レンズ豆 豆腐 油揚げ あらはれんべん 牛乳	米 麦 さとう 油	しょうが ごぼう 人参 明日葉 玉葱 冬瓜 さやいんげん 白菜 えのきたけ 小松菜	

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

 ⇒江戸川区産の
小松菜使用日

 ⇒野菜の量が100g以上の日
(1日の目標は350g以上)