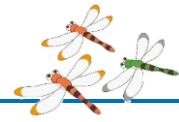




令和8年度 9月予定献立表



＊残菜O運動 最優秀クラス リクエストメニュー登場！＊
6月に行った残菜O運動で、もっともよく食べてくれたクラスのみなさんがリクエストした料理が登場！

予定回数：17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	水	★ポークカレーライス ～残菜O運動 最優秀クラス リクエスト(6組)～	○	コーンとひじきのサラダ パインアップル	762 kcal 2.5 g	豚肉 ひじき ツナ 牛乳	米 麦 油 さとう バター じゃがいも 米粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 もやし 赤パプリカ 小松菜 コーン パインアップル	
3	木	エッグトースト	○	ポテトのアラビアータソテー キャロットミルクスープ	702 kcal 2.9 g	たまご チーズ ベーコン 鶏肉 白いんげん豆 生クリーム 豆乳 牛乳	胚芽パン 油 さとう じゃがいも オリーブ油 バター マカロニ	人参 玉葱 にんにく キャベツ パセリ 南瓜 コーン 唐辛子	
4	金	冷やし肉みそうどん ～残菜O運動 最優秀クラス リクエスト(2-1)～	○	キャベツの甘酢炒め ★サーターアンダギー	754 kcal 2.8 g	鶏肉 大豆 みそ ツナ 生揚げ 豆腐 牛乳	冷凍うどん 油 ごま油 さとう ごま でん粉 小麦粉 黒砂糖	もやし 胡瓜 にんにく しょうが 人参 玉葱 小松菜 キャベツ コーン	
5	土	秋なすと生揚げのうま煮丼 【(9/7(月・振休)) 二十四節気 白露】	○	鮭と三つ葉のすまし汁 梨	704 kcal 2.2 g	鶏肉 生揚げ 油揚げ 鮭 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉	しょうが 人参 キャベツ 小松菜 なす 白菜 糸三つ葉 椎茸 えのき 梨	
8	火	麦ご飯	○	とり肉のピリ辛ソース 小松菜の中華和え にら玉スープ 冷凍みかん	732 kcal 2.1 g	鶏肉 たまご 豆腐 牛乳	米 麦 さとう 油 でん粉 ごま油 ごま 緑豆春雨	にんにく しょうが 長ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 人参 にら 唐辛子 冷凍みかん	
9	水	栗おこわ 【重陽の節句】	○	ししやものおかき揚げ 冬瓜の生姜炒め 菊花汁	702 kcal 2.9 g	ししやも 鶏肉 油揚げ 豆腐 もずく かまぼこ 牛乳	米 栗 ごま 甘辛せんべい 小麦粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく 人参 冬瓜 白菜 小松菜 食用菊	
10	木	ガバオライス 【世界の料理 タイ王国】	○	ヤムウンセン[タイ風春雨サラダ] マンゴープリン	753 kcal 1.8 g	たまご 豚肉 鶏肉 えび いか あさり 粉寒天 牛乳 生クリーム	米 麦 油 さとう ごま油 緑豆春雨	にんにく 人参 玉葱 しめじ ビーマン バジル 赤・黄パプリカ キャベツ 胡瓜 コーン マンゴー果汁飲料	
11	金	奈良茶めし 【京都府・奈良県の郷土料理】	○	鯖の西京焼き のっぺ 湯葉入りすまし汁	716 kcal 2.9 g	炒り大豆 鯖 みそ 生揚げ 鶏肉 湯葉 牛乳	米 麦 さとう でん粉 あらね	人参 大根 さやえんどう 白菜 しめじ 水菜 小松菜 椎茸	
14	月	手作り小松菜ウィンナーパン	○	ビーンズソテー コーンクリームスープ	755 kcal 2.6 g	ｽﾏﾐﾓ ﾘﾝﾅｰ ﾋﾋｵ ﾍﾞﾝﾃﾞﾙ ﾄﾞｲﾝ 豆 ﾏﾅ ﾁｰｽﾞ 白いんげん豆 鶏肉 豆乳 牛乳	強力粉 薄力粉 さとう パター 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ グリーンピース コーン セロリ 人参 玉葱 マッシュルーム オレンジ	
15	火	麦ご飯	○	えだ豆入りたまご焼き 切干大根の和え物 芋っこ汁 オレンジ	752 kcal 2.4 g	たまご ツナ 助宗鰯 油揚げ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま油 ごま 里芋 さつまいも じゃがいも	にんにく 枝豆 人参 玉葱 大根 しそ菜 小松菜 胡瓜 コーン 切干大根 しめじ	
16	水	テジブルコギ丼	○	ジャガイモのりごま和え タラのスープ煮	756 kcal 2.1 g	豚肉 油揚げ あさり 青のり 助宗鰯 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 ごま じゃがいも	にんにく 人参 玉葱 キャベツ ビーマン しょうが 白菜 マッシュルーム	
17	木	キノコピラフ	○	チキンとキャベツの バジルソテー ペイザンヌスープ バナナ	710 kcal 2.2 g	ツナ 鶏肉 チーズ あさり レンズ豆 牛乳	米 麦 バター 油 じゃがいも オリーブ油	人参 玉葱 コーン 白菜 南瓜 ビーマン にんにく 南瓜 キャベツ しょうが 小松菜 セロリ えのき しめじ パナナ エリンギ マッシュルーム	
18	金	塩昆布ご飯 【(9/21(月・祝))敬老の日】	○	めひかりのみそ漬揚げ 五目煮豆 さつまいものごまみそ汁	764 kcal 2.2 g	塩昆布 わかさぎ みそ 大豆 鶏肉 油揚げ みそ 角切り昆布 牛乳	米 麦 ごま さとう でん粉 油 さつまいも	しょうが ごぼう 人参 さやいんげん キャベツ 小松菜 椎茸	
24	木	秋野菜のあんかけラーメン (つけ麺) 【(9/23(水・祝))二十四節気 秋分】	○	しいらの生姜醤油焼き おはぎ	709 kcal 2.2 g	鶏肉 油揚げ もずく しいら 小豆 牛乳	冷凍ラーメン 油 さつまいも 銀杏 さとう でん粉 米	にんにく しょうが 玉葱 小松菜 もやし しめじ えのき 舞茸	
25	金	里芋の炊き込みご飯 【十五夜/中秋の名月】	○	千草たまご焼き もやしのおかか和え お月見汁 梨	730 kcal 2.9 g	鶏肉 油揚げ レンズ豆 たまご おかか 豆腐 かまぼこ わかめ 牛乳	米 麦 油 里芋 さとう ごま 白玉粉	しょうが 人参 玉葱 ほうれん草 もやし 小松菜 ごぼう 長ねぎ 白菜 しめじ 椎茸 梨	
29	火	★二色揚げパン(きなこ・ココア) ～残菜O運動 最優秀クラス リクエスト(1-2、2-2、3-2)～	○	ビーフン五目炒め ワンタンスープ	718 kcal 2.9 g	きな粉 鶏肉 油揚げ 大豆 牛乳	コッペパン 丸パン ごま さとう 油 ビーフン ごま油 ワンタンの皮	しょうが にんにく もやし にら 長ねぎ 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 椎茸	
30	水	麦ご飯 【(10/1(木))都民の日】	○	海苔の佃煮 レバーフライ 小松菜のお浸し あさりのみそ汁	735 kcal 2.8 g	焼き海苔 豚レバー 油揚げ おかか あさり わかめ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 さとう ごま 米粉 パン粉 油 じゃがいも	にんにく 小松菜 もやし キャベツ 人参	

※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。



⇒ローリングストック
食材紹介日



⇒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)