



令和6年度 9月予定献立表



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	
3	火	ツナカレーライス	○	ゴマドレサラダ レモンシロップポンチ 	815 kcal 1.9 g	ツナ チーズ 鶏肉 粉寒天 牛乳	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 さとう ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 トマト缶 小松菜 もやし 赤・黄パプリカ コーン 梨 レモン果汁 リンゴ・ミカ・黄桃・パイ缶	
4	水	冷やし中華	○	ジャンボ揚げ餃子 バナナ	742 kcal 2.3 g	ハム たまご 鶏肉 牛乳	冷凍ラーメン ごま油 さとう ごま 油 餃子の皮	人参 もやし 胡瓜 にんにく しょうが ねぎ キャベツ にら パナナ	
5	木	手作りチーズ塩パン	○	ペンネ・アラビアータ コーンポタージュ 	756 kcal 2.9 g	チーズ 豆乳 ペーコン 鶏肉 生クリーム 牛乳	小麦粉 さとう マーガリン ペンネ 油 オリーブ油	にんにく 玉葱 パセリ コーン 唐辛子	
6	金	麦ご飯 【(9/7(土))二十四節気 白露】	○	枝豆とひき肉のたまご焼き 秋なすの煮浸し 生揚げとわかめのみそ汁 巨峰	746 kcal 2.7 g	鶏肉 たまご 油揚げ おかか わかめ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 さとう ごま	にんにく 枝豆 人参 玉葱 大根 大葉 しょうが なす しめじ 白菜 レモン果汁 巨峰	
9	月	菊花ご飯 【重陽の節句】 	○	ぼらの塩から揚げ 肉豆腐 えのきのすまし汁	725 kcal 2.6 g	昆布 油揚げ ぼら 豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 さとう でん粉 上新粉 油 じゃがいも	食用菊 しょうが 人参 玉葱 キャベツ 椎茸 ねぎ 白菜 えのき 小松菜	
10	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 	752 kcal 2.6 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 こんにやく	れんこん 人参 椎茸 糸三つ葉 たけのこ さやえんどう ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	
11	水	親子丼	○	たらの三平汁 オレンジ	702 kcal 2.8 g	鶏肉 たまご 助宗鰯 あさり 油揚げ わかめ 牛乳	米 麦 油 白滝 さとう でん粉 こんにやく	人参 玉葱 小松菜 大根 ねぎ オレンジ	
12	木	フィッシュバーガー	○	シュガービーンズ チキンスープ	704 kcal 2.9 g	助宗鰯 大豆 レンズ豆 鶏肉 牛乳	胚芽パン 小麦粉 パン粉 油 さとう じゃがいも	キャベツ 人参 セロリ 南瓜 小松菜	
13	金	ツナときのこの混ぜご飯 【(9/16(月))敬老の日 ~まごわやさしい~】 	○	わかさぎの磯辺揚げ ひじきと小松菜のそぼろ炒め さつまいもの豆乳みそ汁	722 kcal 2.6 g	ツナ わかさぎ 青のり 鶏肉 レンズ豆 ひじき 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 でん粉 さつまいも	しょうが 人参 舞茸 しめじ えのき 椎茸 にんにく キャベツ 小松菜 白菜	
17	火	麦ご飯 【十五夜】 	○	豆腐つくね 里芋のきんぴら お月見汁 	748 kcal 2.4 g	豆腐 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	米 麦 小麦粉 油 長芋 ごま さとう でん粉 里芋 白玉粉 つきこんにやく	にんにく しょうが 玉葱 人参 唐辛子 ごぼう ねぎ 白菜 小松菜	
18	水	五目チャーハン	○	芝麻醬サラダ 冬瓜の中華スープ バナナ	732 kcal 2.7 g	焼豚 なた たまご ツナ みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 油 さとう ごま 緑豆春雨 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 人参 れんこん 玉葱 ねぎ こねぎ キャベツ 大豆もやし 小松菜 冬瓜 青梗菜 パナナ	
19	木	二色揚げパン (アーモンド&ココア)	○	つなツナ炒め 雲吞スープ 	707 kcal 2.8 g	ツナ 鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	パン さとう アーモンド粉 油 ごま ごま油 わんたんの皮	しょうが にんにく キャベツ 小松菜 ねぎ 椎茸 人参 もやし にら	
20	金	豚キムチ丼 【(9/22(日))二十四節気 秋分 ~秋の彼岸~】 	○	野菜のじゃこ和え おはぎ 	764 kcal 2.0 g	豚肉 レンズ豆 ちりめんじゃこ 小豆 牛乳	米 麦 油 さとう でん粉 ごま	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ にら 小松菜 大豆もやし 白菜キムチ	
24	火	バターライス 【世界の料理 フランス】 	○	サケのピストウかけ ラタトゥイユ ジュリエンスープ オレンジ	720 kcal 2.5 g	鮭 レンズ豆 鶏肉 あさり 牛乳	米 麦 バター 油 オリーブ油	にんにく パセリ バジル トマト なす スズキニ コーン 南瓜 人参 玉葱 キャベツ エリンギ 小松菜 グリーンピース オレンジ	
25	水	麦ご飯	○	韓国風いもち 焼肉サラダ ワカメスープ	756 kcal 2.2 g	鶏肉 チーズ 豚肉 レンズ豆 わかめ 牛乳	米 麦 でん粉 じゃがいも 油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんにく しょうが 人参 キャベツ もやし 玉葱	
27	金	小松菜クリームスパゲティ	○	トマトスープ 梨 	725 kcal 2.2 g	鶏肉 豆乳 白いんげん豆 チーズ ペーコン うずら卵 牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 マーガリン 米粉 マカロニ	人参 玉葱 しめじ 小松菜 にんにく セロリ 南瓜 トマト缶 梨	
30	月	ばら天井 【(10/1(火))都民の日 ~東京都の食材・料理~】	○	小松菜とかぶの浅漬け あさりのみそ汁	750 kcal 2.4 g	鶏肉 いか えび あさり わかめ 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 小麦粉 でん粉 油 さとう じゃがいも	玉葱 ごぼう 人参 枝豆 糸三つ葉 大根 しょうが かぶ 胡瓜 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)