



2024年9月給食カレンダー(17回)

江戸川区立篠崎中学校
校長 紅林 兼一
栄養士 井上 陽子



日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	1食分 - たんぱく質
3 火	スタミナ豚丼 旬の食材 なす	○	大根さっぱり和え 夏野菜の味噌汁	飲用牛乳、豚こま、わかめ、 油揚げ、絹ごし豆腐、減塩みそ	精白米、粒麦、ごま油、しらたき、 三温糖、でん粉、オリーブ油、 白すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、だいのこ、ねぎ、 だいこん、きゅうり、レモン果汁、 かぼちゃ、なす、トマト、もやし、 こまつな	733 kcal 29.2 g
4 水	ツナポテトドッグ	○	マカロニソテー コーンオニオンスープ 果物(りんご)	飲用牛乳、ベーコン、 白いんげん豆、まぐろ缶詰、 チーズ、ハム	コッペパン、油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ、 マカロニ	玉葱、にんじん、ピーマン、 キャベツ、ホールコーン、 クリームコーン、りんご	722 kcal 27.2 g
5 木	西湖豆腐丼 旬の食材 トマト	○	春雨の酢の物 卵ときのこのスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 ハム、茱わかめ、鶏こま、 わかめ、たまご	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、緑豆はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 だいのこ、干し椎茸、トマト、 ねぎ、ピーマン、きゅうり、 もやし、ホールコーン、こまつな、 ぶなしめじ、えのきたけ、玉葱	812 kcal 38.5 g
6 金	麦入りご飯	○	鮭のもみじ焼き じゃがいもの味噌和え 具だくさん汁	飲用牛乳、サケ、鶏ささ身、 赤みそ、豚こま	精白米、粒麦、板こんにゃく、 ノンエッグマヨネーズ、 じゃがいも、ごま油、三温糖	にんじん、ねぎ、ホールコーン、 きゅうり、だいこん、だいのこ、 玉葱、もやし、こまつな、ねぎ	730 kcal 32.8 g
7 土	こまご飯	○	レバーと大豆の東揚げ 切干大根のスタミナ和え あおさと豆腐の味噌汁 果物(梨)	飲用牛乳、大豆、豚レバー、 ハム、かつお削り節、あおさ、 木綿豆腐、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、 小麦粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、切干しいたけ、玉葱、 きゅうり、キャベツ、にんじん、 ホールコーン、にんにく、もやし、 こまつな、えのきたけ、梨	760 kcal 34.4 g
9 月	振替休業日						
10 火	チキンピリヤーニ 世界の料理 インド	○	ワダ インド風サラダ チャイゼリーミルクソース	飲用牛乳、ささ身、大豆、 まぐろ缶詰、チーズ、粉寒天、 調理用牛乳、加糖練乳	精白米、粒麦、バター、油、 乾パン粉、ノンエッグマヨネーズ、 小麦粉、でん粉、三温糖、さとう	にんじん、玉葱、ホールコーン、 トマト缶詰、グリーンピース、 ししとうからし、しょうが、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 赤パプリカ、パセリ、レモン果汁	764 kcal 28.1 g
11 水	五穀ご飯 旬の食材 冬瓜	○	和風豆腐ハンバーグ きゅうりと大根のおかか和え 冬瓜の具沢山すまし汁	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 木綿豆腐、わかめ、油揚げ	精白米、五穀米、油、ながいも、 生パン粉、三温糖、でん粉、ごま油	しょうが、玉葱、ねぎ、葉ねぎ、 きゅうり、もやし、だいこん、 とうがん、にんじん、えのきたけ、 ぶなしめじ	692 kcal 27.5 g
12 木	手作りシナモンパン	○	ツナと海藻のサラダ シーフードカレーシチュー 果物(バナナ)	飲用牛乳、調理用牛乳、たまご、 わかめ、まぐろ缶詰、むきエビ、 イカ、鶏こま	強力粉、さとう、バター、油、 グラニュー糖、三温糖、 白ごま、じゃがいも、小麦粉	キャベツ、もやし、きゅうり、 ホールコーン、にんにく、玉葱、 しょうが、にんじん、セロリ、 さやいんげん、トマトジュース、 バナナ	711 kcal 29.9 g
13 金	いわしのかば焼き丼 旬の食材 いわし	○	野菜のわさび和え さつま汁	飲用牛乳、いわし、鶏ひき肉、 油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、でん粉、油、 三温糖、ごま油、板こんにゃく、 さつまいも	しょうが、キャベツ、もやし、 こまつな、にんじん、だいこん、 ねぎ	733 kcal 29.0 g
16 月	敬老の日						
17 火	玄米ご飯	○	野菜入り鉄味味噌 野菜の甘酢漬け じゃがいもとがんもどきのうま煮 果物(みかん)	飲用牛乳、豚ひき肉、赤みそ、 粉かつお、豚こま、がんもどき	精白米、玄米、油、中ざら糖、 三温糖、ごま油、じゃがいも、 つきこんにゃく	なす、ピーマン、玉葱、にんじん、 キャベツ、きゅうり、セロリ、 しょうが、えだまめ、干し椎茸、 みかん	748 kcal 25.8 g
18 水	ご飯	○	さばのカレー醤油焼き 豆腐チャンフルー かぶの和風汁	飲用牛乳、サバ、豚ばら、 木綿豆腐、たまご、鶏こま	精白米、粒麦、油、でん粉、三温糖	しょうが、にんじん、こまつな、 ピーマン、もやし、かぶ、 だいこん、かぶの葉、ぶなしめじ	806 kcal 38.0 g
19 木	中間考査						
20 金	雑穀ご飯	○	手キン手キンごぼう ごま酢和え じゃがいもの具汁	飲用牛乳、鶏こま、茱わかめ、 大豆(水煮)、豆乳、白みそ	精白米、アマランサス、油、 でん粉、三温糖、白すりごま、 板こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、えだまめ、にんじん、 もやし、キャベツ、きゅうり、 だいこん、ねぎ	732 kcal 30.3 g
23 月	振替休日						
24 火	もやしそぼろごはん	○	韓国風卵焼き ゆず大根 わかめとえのきのスープ	飲用牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、 干ひじき、木綿豆腐、チーズ、 大豆(水煮)、調理用牛乳、 たまご、豚こま、絹ごし豆腐、 わかめ、あさり	精白米、粒麦、ごま油、三温糖、 白ごま、油	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、ねぎ、だいこん、玉葱、 きゅうり、ゆず、えのきたけ、 ねぎ	775 kcal 35.4 g
25 水	セルフクリームパン	○	バリバリサラダ 手作りニョッキのトマトスープ	飲用牛乳、たまご、調理用牛乳、 わかめ、干ひじき、大豆(水煮)、 粉チーズ、鶏こま	ミルクパン、三温糖、米粉、油、 ワンタンの皮、ごま油、 じゃがいも、小麦粉	キャベツ、きゅうり、玉葱、 ホールコーン、にんにく、 にんじん、こまつな	698 kcal 28.7 g
26 木	きびご飯	○	ししゃもの薬味焼き 野菜のアーモンド和え 里芋入り五目汁	飲用牛乳、ししゃも、赤みそ、 鶏こま、生揚げ	精白米、きび、油、三温糖、 アーモンド、ごま油、 さといも、板こんにゃく	にんにく、しょうが、ねぎ、 アーモンド、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう	689 kcal 31.4 g
27 金	肉味噌うどん 行事食 十五夜	○	はりはりゆで野菜 かぼちゃの甘辛月見団子	飲用牛乳、豚こま、油揚げ、 蒸しかまぼこ、白みそ、赤みそ、 ちりめんじゃこ、ハム	うどん、油、緑豆はるさめ、 ごま油、三温糖、白玉粉、 上新粉、でん粉	にんじん、はくさい、だいこん、 干し椎茸、ねぎ、切干しいたけ、 キャベツ、きゅうり、かぼちゃ	738 kcal 29.7 g
30 月	鶏飯 郷土料理 鹿児島県	○	ねぎといかのさつま揚げ れんこん入りごま胡麻和え いもようかん	飲用牛乳、鶏こま、たまご、 たらすり身、いわしすり身、 大豆(水煮)、木綿豆腐、イカ、 白みそ、粉寒天、調理用牛乳	精白米、押麦、三温糖、油、 でん粉、白すりごま、白ごま、 さつまいも、さとう	干し椎茸、にんじん、ごぼう、 ねぎ、しょうが、こまつな、 キャベツ、れんこん	815 kcal 36.8 g

※食材の納入状況により、献立を急遽変更する場合があります。ご了承下さい。

※小松菜はすべて江戸川区産のものを使用しています。

平均エネルギー 745kcal
たんぱく質 31.3g