



2025年9月給食カレンダー(18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食分 - たんぱく質 食塩相当量
1月	始業式						
2火	西湖豆腐丼	○	小松菜と春雨の辛子和え 手作り白玉フルーツポンチ	飲用牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、 絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、 緑豆はるさめ、ごま油、白玉粉	にんにく、しょうが、にんじん、 たけのこ、干し椎茸、トマト缶詰、 ねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、もやし、こまつな、 レモン果汁、もも缶詰、みかん缶詰、 りんご缶詰	811 kcal 30.1 g 2.0 g
3水	ハニーレモントースト	○	こまつなサラダ 魚介のカレークリーム煮 果物(冷凍みかん)	飲用牛乳、まぐろ缶詰、ベーコン、 レンズまめ、調理用牛乳、豆乳、 イカ、むきエビ、あさり、 生クリーム	食パン、バター、はちみつ、 さとう、油、三温糖、小麦粉、 じゃがいも	マーメイド、レモン果汁、 こまつな、にんじん、玉葱、 ホールコーン、しょうが、玉葱、 にんにく、マッシュルーム、 冷凍みかん	700 kcal 29.5 g 3.2 g
4木	麦入りご飯	○	ホッケのミモザ焼き 荳わかめとれんごんのきんぴら じゃがべえ汁	飲用牛乳、ほっけ、たまご、 荳わかめ、豚こま、ベーコン、 白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、ごま油、 白ごま、じゃがいも、 板こんにゃく	しょうが、とうがらし、 れんごん、にんじん、玉葱、 こまつな	725 kcal 31.4 g 2.1 g
5金	冷やしきつねうどん 旬の食材 ゴーヤ	○	野菜と糸こんにゃくのアーモンド和え ゴーヤといかのかき揚げ 果物(梨)	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、イカ	冷凍うどん、油、三温糖、 しらす、アーモンド粉、米粉、 さとう、じゃがいも、小麦粉	にんじん、ねぎ、キャベツ、 もやし、こまつな、ゴーヤ、 玉葱、ごぼう、ホールコーン、 ぶどう	701 kcal 29.7 g 2.4 g
6土	衣笠丼 郷土料理 京都府	○	おぼんざい とろりん抹茶寒天	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 たまご、生揚げ、粉寒天、豆乳、 調理用牛乳、生クリーム、 無糖練乳	精白米、粒麦、油、さとう、 つきこんにゃく、三温糖、 でん粉、甘納豆	にんじん、玉葱、ねぎ、 だいごん、干し椎茸、 たけのこ、さやえんどう	807 kcal 33.7 g 2.6 g
8月	振替休業日						
9火	麦入りご飯	○	じゃこカレーふりかけ 切干大根のスタミナ和え 鶏じゃが 果物(梨)	飲用牛乳、ちりめんじゃこ、 ハム、鶏こま	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、 油、ごま油、じゃがいも	切干しいんご、きゅうり、 キャベツ、にんじん、玉葱、 ホールコーン、にんにく、 ぶなしめじ、さやいんげん、梨	713 kcal 28.1 g 2.3 g
10水	手作りハムコーンパン	○	冷製トマトバスタサラダ 豆乳スープ 果物(バナナ)	飲用牛乳、調理用牛乳、豆乳、 ハム、たまご、ピザチーズ、 ベーコン、鶏こま、減塩みそ、 白いんげん豆	強力粉、さとう、バター、油、 ノンエッグマヨネーズ、 サラダスパゲッティ、オリーブ油、 じゃがいも	玉葱、ホールコーン、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 とうがらし、にんにく、トマト、 だいごん、バナナ	721 kcal 28.3 g 1.9 g
11木	ごまご飯	○	鮭のさざれ焼き 千草和え ざぶ汁	飲用牛乳、サケ、油揚げ、 蒸しかまぼこ、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、油、 ノンエッグマヨネーズ、 乾パン粉、つきこんにゃく、 ごま油、三温糖、じゃがいも	こまつな、にんじん、もやし、 かぼちゃ、だいごん、 干し椎茸、ごぼう、ねぎ	745 kcal 32.0 g 2.0 g
12金	麦入りご飯	○	スタミナレバー炒め 華風きゅうり トマトの中風卵スープ	飲用牛乳、豚レバー、 蒸しかまぼこ、たまご	精白米、粒麦、でん粉、油、 さとう、ごま油、白ごま	しょうが、にんにく、こまつな、 大豆もやし、いら、きゅうり、 だいごん、にんじん、玉葱、ねぎ、 干し椎茸、たけのこ、トマト缶詰	701 kcal 28.9 g 2.6 g
15月	敬老の日						
16火	ぶどうパン 世界の料理 イギリス	○	シェパードパイ コロネーション風サラダ スコッチブロス	飲用牛乳、豆乳、豚ひき肉、 ひよこまめ、ささ身、鶏こま、 ベーコン、白いんげん豆	ぶどうパン、じゃがいも、 オリーブ油、油、米粉、油、 三温糖、搾麦、 ノンエッグマヨネーズ	玉葱、キャベツ、にんじん、 きゅうり、セロリー、 フロッコリー、だいごん	720 kcal 32.0 g 2.9 g
17水	きびご飯 旬の食材 なす	○	あじのフライ 野菜のゴマドレ和え 秋野菜味噌汁 果物(りんご)	飲用牛乳、まあじ、たまご、 荳わかめ、木綿豆腐、油揚げ、 わかめ、赤みそ	精白米、きび、油、小麦粉、 乾パン粉、三温糖、白すりごま、 さつまいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいごん、こまつな、玉葱、 干し椎茸、なす、ねぎ、りんご	795 kcal 33.4 g 3.3 g
18木	オムチクライス	○	カリカリ大豆入りサラダ ミルクポテトスープ 果物(ブルー)	飲用牛乳、鶏こま、たまご、 大豆、ベーコン、調理用牛乳、 豆乳	精白米、粒麦、バター、油、 でん粉、三温糖、白ごま、 じゃがいも	玉葱、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、きゅうり、 ホールコーン、キャベツ、 セロリー、クリームコーン、 生ブルー	754 kcal 31.1 g 3.5 g
19金	麦入りご飯	○	ひじき入り中華卵焼き じゃがいもと小松菜の炒め物 きくらげとらのスープ	飲用牛乳、干ひじき、 まぐろ缶詰、たまご、生揚げ	精白米、粒麦、油、三温糖、 でん粉、じゃがいも、 ワントンの皮、ごま油	たけのこ、にんじん、玉葱、 ねぎ、こねぎ、こまつな、 ホールコーン、えのきたけ、 もやし、黒きくらげ、いら	700 kcal 27.8 g 1.6 g
22月	さんまのかば焼き丼 SDGs 給食 目標10	○	野菜のみそ和え きのこのごま味噌汁 果物(マスクット)	飲用牛乳、さんま、油揚げ、 絹ごし豆腐、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、でん粉、油、 三温糖、板こんにゃく、 ねりごま、白すりごま	しょうが、こまつな、もやし、 三温糖、ホールコーン、 だいごん、ゆず、ぶなしめじ、 えのきたけ、生しいたけ、ねぎ、 マスクット	827 kcal 30.0 g 2.7 g
23火	秋分の日						
24水	キャロットライス	○	鶏肉のマーメイド焼き キャベツのカレーソテー レンズ豆とウィンナーのスープ	飲用牛乳、鶏もも、ハム、 ウィンナー、レンズまめ	精白米、粒麦、油、じゃがいも	にんじん、にんにく、キャベツ、 マーメイド、玉葱、こまつな、 ホールコーン、セロリー、はくさい	717 kcal 29.5 g 2.9 g
25木	定期考査						
26金	大根おろしとツナのスパゲティ	○	マゼドアンサラダ 小松菜とりんごのケーキ	飲用牛乳、まぐろ缶詰、たまご、 きざみのり、ダイスチーズ、 ひよこまめ、調理用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、 さとう、じゃがいも、小麦粉、 三温糖、バター、アーモンド	だいごん、レモン果汁、玉葱、 きゅうり、にんじん、りんご、 ホールコーン、こまつな	818 kcal 31.7 g 3.0 g
29月	秋の彩りごはん 旬の食材 栗	○	きびなごの磯辺揚げ きゅうりと大根のおかか和え 季節の豚汁 果物(みかん)	飲用牛乳、鶏こま、油揚げ、 きびなご、たまご、あおのり、 わかめ、豚こま、絹ごし豆腐、 赤みそ	精白米、もち米、油、生むき栗、 三温糖、小麦粉、ごま油	にんじん、干し椎茸、きゅうり、 ぶなしめじ、さやいんげん、 だいごん、なす、かぼちゃ、 玉葱、みょうが、ねぎ、みかん	747 kcal 32.6 g 2.7 g
30火	チリビーンズライス	○	シーザー風サラダ 紅茶ゼリーミルクソース	飲用牛乳、ベーコン、豚ひき肉、 大豆、粉チーズ、粉寒天、豆乳、 クリームチーズ、調理用牛乳、 加糖練乳	精白米、粒麦、バター、油、 じゃがいも、小麦粉、三温糖、 さとう	にんにく、玉葱、にんじん、 トマトジュース、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン	807 kcal 25.8 g 2.4 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 751kcal
たんぱく質 30.3g
食塩 2.6g