

9月 献立表

令和6年度

江戸川区立瑞江第三中学校

日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	赤色の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質	備考	
2	月	始業式（給食なし）								
3	火	ドライカレー	○	ごまだれサラダ りんご寒天	牛乳、鶏ひき肉、大豆 寒天	米、麦、油、ごま油 小麦粉、さとう、ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、セロリ、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、もやし、 ホールコーン、りんごジュース	779 25.4		
4	水	ごはん	○	さばのねぎソースかけ ごま酢あえ ふわふわ豆腐汁	牛乳、さば、しらす、 鶏肉、とうふ、たまご	米、麦、さとう、油、 ごま、じゃがいも ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、 小松菜、キャベツ、もやし にんじん、玉ねぎ	729 37.9		
5	木	チキンライス	○	ツナの Snack ペイザンヌスープ みかん	牛乳、鶏肉、ツナ おから、ハム	米、麦、油、マヨネーズ 春巻きの皮、じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、パセリ、みかん	792 31.4		
6	金	ごはん かつおでんぶ	○	スパニッシュオムレツ 大根としらすのサラダ もずくスープ	牛乳、粉かつお、 ひじき、豚ひき肉 たまご、しらす もずく	米、麦、さとう、油 ごま、スパゲティ ごま油	玉ねぎ、にんじん、大根 ホールコーン、もやし、ねぎ 小松菜、キャベツ、きゅうり	744 31.3		
9	月	ごはん	○	揚げタラの甘酢あん じゃがいものきんぴら 沢煮椀	牛乳、助宗だら、豚肉	米、麦、さとう、油 でんぶん、じゃがいも ごま	しょうが、にら、にんじん ねぎ、たけのこ、ごぼう 大根	723 31.3		
10	火	アーモンドトースト ガーリックトースト	○	ホワイトシチュー わかめとコーンのサラダ 梨	牛乳、鶏肉、粉チーズ いんげん豆、わかめ 生クリーム	パン、さとう、油、米粉 マーガリン、じゃがいも ごま油	にんにく、パセリ、にんじん 玉ねぎ、マッシュルーム しめじ、キャベツ、もやし きゅうり、ホールコーン	739 29.5		
11	水	ごはん	○	肉団子のもち米蒸し 小松菜のおひたし 中華風コーンスープ	牛乳、鶏ひき肉、大豆 しらす、おかか、鶏肉 たまご	米、麦、油、でんぶん マヨネーズ、もち米 ごま、じゃがいも パン粉、ごま油	しょうが、玉ねぎ、にんじん たけのこ、小松菜、もやし キャベツ、しいたけ、ねぎ、 ホールコーン、グリーンピース	757 29.7		
12	木	ごまだれサラダ うどん	○	小松菜とツナのサラダ 大学芋 みかん	牛乳、ハム、ツナ	うどん、ごま油、さとう はちみつ、ごま、油 さつまいも	きゅうり、キャベツ、ねぎ にんじん、しょうが、小松菜 ホールコーン、みかん	846 31.9		
13	金	ごはん、みそ豆	○	えびととうふのうま煮 春雨サラダ	牛乳、大豆、みそ、 豚肉、えび、とうふ	米、麦、さとう、油 でんぶん、春雨、ごま ごま油	しょうが、しいたけ、玉ねぎ にんじん、ねぎ、小松菜 もやし、キャベツ、きゅうり	780 34.7		
17	火	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き ビーフンソーテー 月見汁	牛乳、さば、みそ 豚肉、とうふ、 かまぼこ	米、麦、さとう、ごま 油、ビーフン	しょうが、ねぎ、にんじん しいたけ、たけのこ、白菜 かぼちゃ、チンゲン菜 みつば	763 31.4	十五夜 献立	
18	水	中間考査（給食なし）								
19	木	マーボー丼	○	切干大根のピリ辛あえ にら玉汁 オレンジ	牛乳、豚ひき肉、大豆 みそ、とうふ、しらす わかめ、たまご	米、麦、さとう、油 でんぶん、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ 玉ねぎ、にんじん、たけのこ しいたけ、にら、切干大根 きゅうり、小松菜、オレンジ	860 38.7		
20	金	ごはん	○	チキンチキンごぼう アーモンドあえ 生揚げのみそ汁	牛乳、鶏肉、生揚げ みそ、わかめ	米、麦、さとう、油 でんぶん、アーモンド	ごぼう、グリーンピース、ねぎ しめじ、小松菜、キャベツ にんじん、もやし、大根	846 38.7		
24	火	こぎつねごはん	○	ししゃもの石垣揚げ おひたし かきたま汁	牛乳、鶏ひき肉 油揚げ、ししゃも おかか、しらす 鶏肉、たまご	米、麦、さとう、油 小麦粉、ごま、でんぶん	しいたけ、にんじん、玉ねぎ キャベツ、小松菜、もやし	840 38.9		
25	水	えびピラフ	○	ミネストローネ さつまいもの甘煮 みかん	牛乳、えび、ベーコン 大豆、粉チーズ	米、麦、さとう、油 さつまいも、バター マカロニ	にんじん、玉ねぎ、セロリ マッシュルーム、しめじ グリーンピース、キャベツ みかん	777 25.4		
26	木	ビビンバチャーハン	○	レバーとポテトの甘辛揚げ わかめスープ	牛乳、豚肉、たまご 鶏レバー、炒り大豆 わかめ、とうふ	米、麦、さとう、油 でんぶん、じゃがいも ごま、ごま油	にんにく、しょうが、小松菜 たけのこ、ぜんまい、玉ねぎ えのき、大豆もやし、ねぎ	861 38.5		
27	金	スパゲティ ホワイトソース	○	ビーンズサラダ たまごスープ	牛乳、鶏肉、えび 粉チーズ、ハム、大豆 たまご	スパゲティ、油、さとう でんぶん、じゃがいも ごま	にんじん、玉ねぎ、パセリ マッシュルーム、キャベツ もやし、きゅうり、ねぎ	731 35.7		
30	月	手作り焼きカレー パン	○	スープ煮 フルーツポンチ	牛乳、豚ひき肉、豆乳 たまご、粉チーズ ベーコン、豚肉 いんげん豆、寒天	小麦粉、さとう、油 バター、じゃがいも パン粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、かぶ、キャベツ みかん缶、パイン缶、黄桃缶	723 30.0		

* 献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。