



令和7年 9月予定献立表



江戸川区立鹿骨中学校
校長 東原 貴行
栄養士 齋藤 雪絵
村井 亜美

日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		ひと口メモ
			血や肉になる	熱や力の素になる	体の調子を整える			
2	火	バターライスえびチキントマトソース ポテトとセサミのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏肉 あさり エビ サワークリーム 粉チーズ 牛乳 ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう はちみつ じゃがいも ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト マッシュルーム 小松菜 きゅうり キャベツ みかん缶 ぶどうジュース パイン缶 黄桃缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	749 26.4 21.4 2.1	じゃが芋の主成分はでん粉ですが、ビタミン C も豊富です。そのため、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれているそうです。
3	水	麦ごはん 揚げ豆腐のたまごあんかけ キャベツのおかか和え 玉葱とえのきのみそ汁 冷凍みかん	牛乳 豆腐 たまご おかか 油揚げ みそ わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう こんにゃく	人参 玉葱 きくらげ 小松菜 キャベツ もやし 冷凍みかん 大根 えのき ねぎ コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	765 29.7 26.1 2.4	ジャージャー麺とは、ひき肉を味噌で炒めて肉みそ状にし、茹でた麺の上にのせた北京の代表的な料理です。
4	木	ジャージャー麺 じゃこ入り中華サラダ チンゲン菜と春雨のスープ バナナ	豚肉 レバー 大豆 みそ 牛乳 鶏肉 茎わかめ うずら卵 ちりめんじゃこ	中華麺 ごま油 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも 春雨	しょうが にんにく 干し椎茸 玉葱 ねぎ なら キャベツ 小松菜 人参 大根 えのき チンゲン菜 バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	716 32.2 26.7 3.1	
5	金	麦ごはん ぼらのレモン醤油がけ 竹輪入り磯和え かきたまみそ汁 ぶどう	牛乳 ぼら ちくわ のり 油揚げ みそ たまご わかめ	米 麦 でん粉 小麦粉 油 さとう ごま油	レモン 小松菜 キャベツ きゅうり もやし 玉葱 大根 人参 えのき ぶどう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 32.5 22.5 3.0	
8	月	チーズナン キーマカレー レモンドレッシングサラダ ひよこ豆入りサモサ 	チーズ 牛乳 豚肉 レバー 大豆 レンズ豆 ひよこ豆	ナン 油 小麦粉 さとう 餃子の皮 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 レモン セロリ ピーマン トマト缶 キャベツ 小松菜 もやし 人参	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	783 34.1 30.8 3.0	8日ナンの上にチーズをのせて焼いた「チーズナン」と一緒にインドの軽食として人気の「サモサ」や、ひき肉を使った「キーマカレー」を提供します。
9	火	ごはん わかめの炒め煮 マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁 梨	わかめ おかか 牛乳 マス みそ さつま揚げ 油揚げ	米 麦 油 ごま油 マヨネーズ ごま こんにゃく さとう 里芋	ねぎ ごぼう 人参 干し椎茸 大根 さやえんどう 玉葱 小松菜 梨	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	756 33.2 28.3 3.1	
10	水	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもと大豆とじゃこの揚げ煮 海藻サラダ 	豚肉 豆腐 あさり 牛乳 かたくちいわし 大豆 わかめ とさかのり	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 人参 たけのこ もやし キャベツ チンゲン菜 きゅうり 大根 コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	758 29.6 24.5 2.1	
11	木	麦ごはん しいらのさざれ焼き 小松菜の一味醤油和え 豚汁 りんご	牛乳 しいら おかか 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 油 マヨネーズ パン粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	小松菜 キャベツ もやし 人参 玉葱 大根 みずな りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	732 34.4 24.1 2.3	12日は、沖縄県の郷土料理です。沖縄県の名産品であるもずくを使った「もずくスープ」の他に、「タコライス」と「サターアンダギー」を提供します。タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をのせたごはんです。
12	金	【郷土料理：沖縄県】 タコライス もずくスープ サターアンダギー 	豚肉 大豆 牛乳 豆腐 もずく たまご	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう 黒砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり トマト 人参 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	790 28.1 23.9 2.2	
16	火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 梨	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳 鯖 おかか 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき みずな 梨	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	721 35.5 24.9 2.4	
17	水	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものたまごスープ オレンジ	豚肉 ウインナー 牛乳 レバー 大豆 青大豆 ハム たまご ベーコン チーズ	油 バター 米 麦 でん粉 米粉 さとう ごま じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ まいたけ 椎茸 コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ レモン セロリ トマト トマト缶 小松菜 オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	719 31.5 27.5 2.4	
18	木	麦ごはん のりのふりかけ 厚揚げの肉みそかけ ツナ入りさっぱり和え 鶏肉と野菜のすまし汁	のり 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ ツナ 鶏肉 油揚げ	米 麦 ごま油 さとう ごま 油 でん粉 じゃがいも こんにゃく	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ なら キャベツ 小松菜 人参 もやし レモン ごぼう 大根 ねぎ みずな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	738 32.8 27.4 2.5	日本の梨のざらざらとした独特の食感は、石細胞という果肉に含まれた成分によるものです。また、冷やすことで、更に甘く感じられます。
19	金	ハムチーズトースト ししゃものスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 	ハム チーズ 牛乳 ししゃも ベーコン 白いんげん豆 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	胚芽パン バター 米粉 油 さとう アーモンド	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱 かぼちゃ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	722 36.2 31.4 3.1	
22	月	たまごチャーハン いかとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	たまご 鶏肉 牛乳 イカ 大豆 ハム 豚肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう 春雨	ねぎ にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ えのき 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	761 32.3 29.3 2.9	
24	水	【お彼岸献立・セレクト給食】 きつねうどん 豚肉の甘辛みそ焼き 野菜とごまの香味和え おはぎ(ごま 又は きなこ) 	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 みそ 小豆 きな粉	うどん さとう ごま油 油 ごま 米 もち米	干し椎茸 人参 玉葱 ねぎ 小松菜 しょうが にんにく 大根 きゅうり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	761 33.6 30.4 2.5	お彼岸は春と秋の2回あり、春には「ぼたもち」、秋には「おはぎ」を食べます。今年のお彼岸は9/20～9/26です。今回は「おはぎ」のセレクトです。ごまかきなこが好きな方を選んで食べましょう。
25	木	さつま芋ご飯 擬製豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 巨峰 	牛乳 豆腐 豚肉 たまご	米 麦 さつまいも ごま 油 さとう こんにゃく じゃがいも	干し椎茸 人参 ねぎ キャベツ きゅうり もやし 小松菜 大根 白菜 巨峰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	715 30.0 24.0 2.5	
26	金	たらのフィッシュバーガー ポテトのガーリック炒め 鶏肉のトマトスープ	たら たまご 牛乳 ベーコン 鶏肉	胚芽パン 小麦粉 パン粉 ごま 油 じゃがいも オリーブ油	キャベツ 人参 にんにく 玉葱 トマト缶 小松菜	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	783 40.3 26.5 3.2	
30	火	豚肉のたまごとじ丼 すりごまのみそ汁 オレンジ寒天ポンチ 	豚肉 たまご 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 粉寒天	米 麦 油 こんにゃく さとう ごま	玉葱 人参 えのき ねぎ 小松菜 ごぼう 大根 水菜 オレンジジュース みかん缶 黄桃缶 パイン缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	778 30.1 24.2 2.8	

9月の給食回数は18回です。飲用牛乳は必ず毎日提供します。
※納品などの都合により使用食材・献立を変更する場合がございます。予めご了承ください。

9月の栄養目標
朝食の大切さを知ろう

