



令和8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

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	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 ちりめんじゃこ 大豆 わかめ とさかのり	米 麦 さとう ごま油 油 でん粉 さつまいも 水あめ 中ざら糖 ごま	にんにく しょうが 椎茸 玉葱 にんじん たけのこ キャベツ チンゲン菜 きゅうり もやし だいこん コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	793 31.0 25.8 2.2	「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。9月から毎月ローリングストック給食を実施します。
3	木	たらのフィッシュバーガー ウィンナーと野菜のスープ煮 コールスロー オレンジ	たら たまご 牛乳 豚肉 ウィンナー レンズまめ ツナ	胚芽パン 小麦粉 パン粉 ごま 油 じゃがいも さとう	にんじん 玉葱 だいこん こまつな キャベツ コーン きゅうり レモン 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)	709 36.6 25.2 3.3	
4	金	マーボー焼きそば 小松菜の中華サラダ チンゲン菜と春雨のスープ バナナ	豚肉 豚レバー 大豆 みそ 豆腐 牛乳 茎わかめ 鶏肉 うずら卵	中華めん ごま油 油 さとう でん粉 ごま じゃがいも はるさめ	しょうが にんにく ねぎ 椎茸 玉葱 キャベツ こまつな だいこん にんじん 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)	759 35.0 31.4 3.1	
5	土	【ローリングストック給食】 バターライスえびチキントマトソース ポテトのハニーサラダ 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 小麦粉 油 じゃがいも はちみつ ごま さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト こまつな マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん パイン 黄桃	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	766 25.9 21.5 2.1	
8	火	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 ぶどう(巨峰)	豚肉 ウィンナー 牛乳 豚レバー 青大豆 大豆 ハム ベーコン たまご 粉チーズ	油 バター 米 麦 でん粉 米粉 さとう ごま じゃがいも	玉葱 にんじん 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 セロリ トマト こまつな 巨峰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 31.9 26.8 2.6	
9	水	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 根菜とえのきのみそ汁 梨	ひじき ちりめんじゃこ 牛乳 サバ 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 こまつな キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん 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)	740 34.5 24.3 2.1	10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「サターアングダー」を提供します。タコライスは、メキシコ料理の「タコス」の具をごはんにのせた料理です。
10	木	【郷土料理：沖縄県】 タコライス もずくスープ サターアングダー 	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 にんじん こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	782 27.3 23.4 2.2	
11	金	麦ごはん ししゃものから揚げ ツナ入りさっぱり和え 肉じゃが 冷凍みかん	牛乳 ししゃも ツナ 豚肉	米 麦 ごま でん粉 さとう 油 じゃがいも しらたき	しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん だいこん レモン 玉葱 冷凍みかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	744 26.5 21.0 2.1	
14	月	親子丼 すりごまのみそ汁 牛乳寒天ポンチ	鶏肉 たまご 牛乳 豆腐 油揚げ みそ 粉寒天	米 麦 油 ごま さとう	玉葱 にんじん ねぎ こまつな ごぼう だいこん えのき みずな みかん 黄桃 パイン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	800 33.2 25.5 2.5	16日はインドの料理として、ナンの上にチーズをのせて焼いた「チーズナン」、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。
15	火	五穀ごはん ぼらのレモン醤油がけ 竹輪入り磯和え かきたまみそ汁	牛乳 ぼら 竹輪 のり 油揚げ みそ たまご わかめ	米 五穀 でん粉 米粉 油 ごま さとう ごま油	レモン こまつな キャベツ きゅうり もやし 玉葱 だいこん にんじん えのき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	750 33.6 23.4 3.0	
16	水	【世界の料理：インド】 チーズナン キーマカレー キャロット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 豚レバー 大豆 レンズまめ ひよこまめ	ナン 油 小麦粉 さとう ごま 餃子の皮 じゃがいも マヨネーズ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ ピーマン トマト キャベツ こまつな もやし レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	792 34.4 31.8 3.0	
18	金	麦ごはん しいらのさざれ焼き 小松菜の一味醤油和え 豆乳豚汁 	牛乳 しいら おかか 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ	米 麦 油 マヨネーズ パン粉 ごま油 さとう じゃがいも	こまつな キャベツ もやし にんじん 椎茸 玉葱 だいこん みずな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	710 35.0 23.3 2.2	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。今年の秋のお彼岸は9/20～9/26のため、24日に「おはぎのセレクト給食」を提供します。
24	木	【お彼岸献立・セレクト給食】 きつねうどん 鶏肉の甘辛みそ焼き キャベツの香味和え おはぎ(ごま 又は きなこ)	油揚げ 牛乳 鶏肉 みそ 小豆 きな粉	冷凍うどん ごま油 油 米 もち米 ごま さとう	椎茸 にんじん 玉葱 ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ もやし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	746 33.4 28.8 2.4	
25	金	【十五夜】 さつま芋ご飯 擬製豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉団子汁 ぶどう(巨峰) 	牛乳 豚肉 たまご ハム 鶏肉 豆腐	米 麦 さつまいも ごま 油 さとう 白玉粉	椎茸 にんじん ねぎ キャベツ きゅうり もやし こまつな だいこん はくさい えのき かぼちゃ 巨峰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	742 31.4 21.6 2.5	
28	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 はるさめ ごま	ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり もやし 椎茸 玉葱 たけのこ えのき こまつな	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	780 32.1 28.7 2.8	和梨特有のざらざらとした食感、果実に「石細胞」という細胞壁があるからです。また、食べる1～2時間前くらいから冷やすことで、更に甘く感じられます。
29	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 さとう ごま油 マヨネーズ ごま こんにやく さといも	ごぼう にんじん れんこん さやえんどう 椎茸 玉葱 だいこん ねぎ こまつな 梨	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	790 33.5 27.5 2.7	
30	水	ハムチーズトースト めひかりのスパイシー揚げ コーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう(巨峰) 	ハム チーズ 牛乳 めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 脱脂粉乳 生クリーム	胚芽食パン バター マヨネーズ 米粉 油 さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉葱 しめじ かぼちゃ 巨峰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (g) 食塩相当量(g)	755 34.7 30.1 3.3	

9月の給食回数は17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

