



9月予定献立表



令和7年 9月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

日	曜日	当番人数	主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	熱量kcal たんぱく質 食塩相当量	盛りつけ方
1	月		始業式				
2	火	5	わかめごはん	○	鶏のカレー醤油焼き 小松菜のおかか和え しめじと玉ねぎのみそ汁 冷凍みかん	711 31.8 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
3	水	5	麻婆焼きそば	○	大豆もやしのサラダ ワンタンスープ バナナ	769 34.7 2.9	皿・・・めん 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
4	木	4	照り焼きミートサンド	○	キャベツとハムサラダ クリームスープ オレンジ	770 34.6 2.9	皿・・・パン 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
5	金	4	麦入りご飯	○	たらの野菜あんかけ 胡瓜の一味和え 生揚げとえのきのみそ汁	733 32.2 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
6	土	4	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	766 25.9 2.1	皿・・・ライス 大碗・・・デザート 小碗・・・サラダ
9	火	5	ハムチーズ トーストサンド	○	めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	738 32.7 3.0	皿・・・パン・揚げ物・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
10	水	5	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	744 34.9 2.1	皿・・・焼物・和物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
11	木	4	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	783 31.5 2.1	皿・・・丼 大碗・・・揚げ物 小碗・・・サラダ
12	金	5	さつま芋ご飯	○	擬製豆腐 小松菜の辛し和え 五目汁 巨峰	713 29.9 2.6	皿・・・焼物・和物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
15	月		敬老の日				
16	火	5	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	750 31.9 2.6	皿・・・揚げ物・果物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
17	水	3	卵と小松菜の色どり丼	○	大学芋 なめこと豆腐の汁	824 30.8 2.3	皿・・・丼 大碗・・・汁物 小碗・・・揚げ物
18	木	4	ナンゴレン	○	ガドガド ソトアヤム パイナップル	766 34.9 2.9	皿・・・ライス 大碗・・・サラダ 小碗・・・スープ
19	金	4	麦入りご飯	○	ぼらのおろしがけ 小松菜とひじきの和え物 きのこのごま味噌汁	721 32.1 2.9	皿・・・焼物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
22	月	5	きんぎょめし	○	生揚げのひき肉あん わかめの酢しょうゆ和え すったて汁 ぶどう	773 33.2 2.9	皿・・・焼物・和物・果物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
23	火		秋分の日				
24	水	4	きつね海藻うどん	○	わさび和え 2色おはぎ	807 30.3 2.9	皿・・・めん 大碗・・・デザート 小碗・・・和物
25	木	5	手作り ベーコンチーズパン	○	フレンチポテト ツナサラダ パスタトマトスープ バナナ	854 34.9 2.9	皿・・・パン・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ
26	金	4	麦入りご飯	○	あじフライ 磯辺和え かき玉すいとん汁	732 33.4 2.2	皿・・・揚げ物・和物 大碗・・・ごはん 小碗・・・汁物
29	月	5	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	781 33.3 2.7	皿・・・揚げ物・炒物・果物 大碗・・・ごはん・佃煮 小碗・・・汁物
30	火	4	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	779 32.3 2.9	皿・・・炒飯・揚げ物 大碗・・・スープ 小碗・・・サラダ

献立は都合により変更することがあります。

平均 E: 764kcal P32.4g 塩2.7g