



# 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・大碗・小碗 焼物・和物 ごはん 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・大碗・小碗 めん スープ 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・大碗・小碗 パン スープ 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・大碗・小碗 焼物・和物 ごはん 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・大碗・小碗 ライス デザート 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・大碗・小碗 パン・揚物・果物 スープ 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・大碗・小碗 焼物・和物・果物 ごはん 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・大碗・小碗 丼 揚物 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・大碗・小碗 焼物・和物・果物 ごはん 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・大碗・小碗 びゅう・揚物・果物 スープ 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・大碗・小碗 丼 汁物 揚物
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・大碗・小碗 ライス サラダ 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・大碗・小碗 焼物・和物 ごはん 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・大碗・小碗 焼物・和物・果物 ごはん 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・大碗・小碗 めん デザート 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・大碗・小碗 パン・揚物 スープ 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・大碗・小碗 揚物・和物 ごはん 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・大碗・小碗 揚物・炒物・果物 ごはん・佃煮 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・大碗・小碗 炒飯・揚物 スープ 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

令和7年9月1日～19日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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
2 火	わかめご飯 飲用牛乳 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 果物（冷凍みかん）	油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 冷凍わかめ 大豆(国産) 鶏こま 白みそ	★しらす干し 炊き込みわかめ 飲用牛乳	精白米 粒麦 じゃがいも
3 水	麻婆焼きそば 飲用牛乳 大豆もやしのサラダ ワンタンスープ 果物(バナナ1/2)	★豚ひき肉 大豆(国産) 赤みそ 木綿豆腐 生揚げ ★ベーコン イカ ★うずら卵	飲用牛乳 ★ちりめんじゃ こ めかぶわかめ	蒸し中華めん さとう でん粉 ワンタンの皮
4 木	照り焼きミートサンド 飲用牛乳 キャベツとハムサラダ クリームスープ 果物(オレンジ1/6)	鶏ひき肉 凍り豆腐 ★ポンドレスハム ★豚こま あさり レンズまめ(乾)	飲用牛乳 ★牛乳・調理用	胚芽パン 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも 小麦粉
5 金	麦入りご飯 飲用牛乳 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	★まだら ★ぼら 生揚げ 白みそ 赤みそ	飲用牛乳 ★ちりめんじゃ こ	精白米 粒麦 でん粉 三温糖
6 土	バターライスえびチキントマトソース 飲用牛乳 ポテトとアーモンドのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま あさり ★むきエビ ★ベーコン	★サワークリー ム ★粉チーズ 飲用牛乳 粉寒天	精白米 粒麦 小麦粉 三温糖 じゃがいも はちみつ さとう
9 火	ハムチーズトーストサンド 飲用牛乳 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	★ブレスハム ★ベーコン 白いんげん豆 豆乳	★スライスチー ズ 飲用牛乳 ★めひかり ★牛乳・調理用 ★生クリーム (乳)	胚芽食パン 米粉 三温糖
10 水	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 飲用牛乳 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(1/6)	★サバ おかか ★豚こま 生揚げ 赤みそ 白みそ	ひじき ★ちりめんじゃ こ 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも

日	献立名	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
11 木	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 飲用牛乳 いもと大豆とじゃこの揚げ煮 海藻サラダ	★豚こま ★木綿豆腐 あさり 大豆(国産) 冷凍わかめ	飲用牛乳 ★かたくちいわ し(田作り) 赤とさかのり 青とさかのり	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ
12 金	さつま芋ご飯 飲用牛乳 擬製豆腐 小松菜の辛し和え 五目汁 巨峰(2粒)	木綿豆腐 ★豚ひき肉 ★たまご 鶏こま	飲用牛乳	精白米 粒麦 さつまいも 三温糖 板こんにやく じゃがいも
16 火	きのこピラフ 飲用牛乳 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(2粒)	★豚ひき肉 ★ウィンナー ★豚レバー 青大豆(国産) 大豆(国産) ★ポンドレスハム ★ベーコン ★たまご	飲用牛乳 ★粉チーズ	精白米 粒麦 でん粉 米粉 三温糖 じゃがいも
17 水	卵と小松菜の色どり丼 飲用牛乳 大学芋 なめこと豆腐の汁	鶏ひき肉 凍り豆腐 ★たまご 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ
18 木	ナシゴレン 牛乳飲用 ガドガド ソトアヤム 果物(パイナップル1/16)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★たまご 生揚げ 鶏こま あさり	飲用牛乳	精白米 玄米 三温糖 じゃがいも
19 金	麦入りご飯 飲用牛乳 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	★ぼら ★まくろ缶詰 生揚げ 白みそ	飲用牛乳 ひじき	精白米 粒麦 でん粉 三温糖 さとう

日	献立名	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
20 土	お好み焼き 飲用牛乳 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(1/6)	★サバ おかか ★豚こま 生揚げ 赤みそ 白みそ	ひじき ★ちりめんじゃ こ 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 じゃがいも

令和7年9月20日～30日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。  
★印はアレルギー対応食品です。

江戸川区立小岩第一中学校

日	献立名	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
22月	きんぎょめし 飲用牛乳 生揚げのひき肉あん わかめの酢しょうゆ和え ずったて汁 ぶどう(2粒)	油揚げ 生揚げ 鶏ひき肉 冷凍わかめ 大豆(国産) 鶏こま 白みそ	飲用牛乳 ★しらす干し 精白米 玄米 三温糖 でん粉 さといも	サラダ油(米) にんじん こまつな しょうが 玉葱 はくさい だいこん 黒きくらげ(乾) ★巨峰
24水	きつね海藻うどん 牛乳飲用 わさび和え 2色おはぎ	油揚げ 冷凍わかめ 小豆 きな粉	めかぶわかめ 飲用牛乳 きざみのり 冷凍うどん さといも 三温糖 精白米 もち米 さとう	サラダ油(米) にんじん こまつな 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ 大豆もやし
25木	手作りベーコンチーズパン 牛乳飲用 フレンチポテト ツナサラダ バスタマトスープ 果物(バナナ1/3)	★たまご ★ベーコン ★まぐろ缶詰 鶏こま 白いんげん豆	★牛乳・調理用 ★ピザチーズ 飲用牛乳 強力粉 さとう 小麦粉 さつまいも 三温糖 スパゲッティ・ハーフ	★アーモンド粉 揚げ油(大豆) サラダ油(米) こまつな にんじん トマト缶詰 パセリ キャベツ きゅうり もやし えだまめ 玉葱 セロリー ★バナナ
26金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじフライ 磯辺和え かき玉すいとん汁	★まあじ ★たまご 鶏こま	飲用牛乳 きざみのり 精白米 粒麦 小麦粉 生パン粉 乾パン粉 さとう	白ごま 揚げ油(大豆) こまつな にんじん もやし ホールコーン(冷) はくさい ねぎ
29月	ごはん わかめの炒め煮 飲用牛乳 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(1/6)	冷凍わかめ おかか ★マス 白みそ ★さつま揚げ (卵無) 油揚げ 赤みそ	飲用牛乳 精白米 粒麦 つきこんにやく 三温糖 さといも	サラダ油(米) ごま油 マヨネーズ(卵無) 白すりごま ごま(ねり) にんじん さやえんどう こまつな ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん 玉葱 ★梨
30火	たまごチャーハン 飲用牛乳 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 鶏ひき肉 イカ 大豆(国産) ★ボンレスハム ★豚こま 木綿豆腐	飲用牛乳 精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも 三温糖 緑豆はるさめ	サラダ油(米) 揚げ油(大豆) ごま油 白ごま にんじん こまつな ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉葱 たけのこ えのきたけ