



9月予定献立表



令和8年 9月
江戸川区立小岩第一中学校
校長 金澤 栄治
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	火		始業式				
2	水	4	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	766 25.9 2.1	皿・・ ライス 大椀・・ デザート 小椀・・ サラダ
3	木	5	麦入りご飯	○	たらの野菜あんかけ もやしのおかか和え 厚揚げとえのきのみそ汁 冷凍みかん	767 33.7 2.9	皿・・ 揚げ物・和物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁物
4	金	4	ねぎ塩豚丼	○	ちくわとキャベツの和え物 ごまみそ汁	750 31.1 2.9	皿・・ 丼 大椀・・ 汁物 小椀・・ 和物
5	土	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	746 31.9 2.6	皿・・ ピラフ・揚げ物・果物 大椀・・ スープ 小椀・・ サラダ
8	火	4	かきまわし	○	厚揚げの八丁味噌だれ焼き 磯辺和え とうがん汁	726 31.0 2.9	皿・・ 焼物・和物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁
9	水	4	チキンシャワルマ サンド	○	ザラタトゥ・アダズ(豆サラダ) オレンジ	720 34.7 2.7	皿・・ パン 大椀・・ スープ 小椀・・ サラダ
10	木	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	787 33.5 2.8	皿・・ 焼物・炒物・果物 大椀・・ ごはん・炒煮 小椀・・ 汁物
11	金	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	780 32.1 2.8	皿・・ 炒飯・揚げ物 大椀・・ スープ 小椀・・ サラダ
14	月	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	740 34.5 2.1	皿・・ 焼物・和物・果物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁物
15	火	4	手作り ベーコンポテトパン	○	えだまめサラダ コーンチャウダー バナナ	818 32.4 2.9	皿・・ パン 大椀・・ スープ 小椀・・ サラダ
16	水	4	麦入りご飯 小松菜そぼろ	○	豆腐の五色揚げ 昆布和え とりごぼう汁	738 31.2 2.7	皿・・ 揚げ物・和物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁物
17	木	4	麦入りご飯	○	鮭のチーズみそ焼き きゅうりともやしの酢醤油和え かき玉汁	713 34.8 2.5	皿・・ 焼物・和物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁物
18	金	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	794 31.1 2.2	皿・・ 丼 大椀・・ サラダ 小椀・・ 揚げ物
21	月		敬老の日				
22	火		国民の休日				
23	水		秋分の日				
24	木	4	油揚げと海藻のうどん	○	わさび和え 2色おはぎ	769 27.8 2.7	皿・・ めん・和物 大椀・・ めんつゆ 小椀・・ 甘味
25	金	5	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	742 31.4 2.5	皿・・ 焼物・和物・果物 大椀・・ ごはん 小椀・・ 汁物
28	月	5	大豆と高野豆腐の ジャージャー麺	○	ツナときゅうりのじゃこサラダ うずらの卵と春雨のスープ バナナ	751 34.8 2.9	皿・・ めん 大椀・・ スープ 小椀・・ サラダ
29	火		中間考査				
30	水	5	ハムチーズトースト	○	めひかりのスパイシー揚げ かぼちゃのクリームスープ コーンサラダ ぶどう	753 34.6 3.3	皿・・ パン・揚げ物・果物 大椀・・ スープ 小椀・・ 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: 756kcal P32.1g 塩2.7g



《ローリングストック給食》

江戸川区の小中学校では、防災教育の一環として、9月から月に1回ローリングストックできる食材を使った給食を提供します。

ストックした食材を無駄なく料理に使用して、おいしく消費する方法を知り、食べることを通じて備蓄や食材の活用について学びます。

※ローリングストック給食の日を含め、**学校給食で使用される食材は、当日の朝に納品されその日に残さず使い切っております**