



9月予定献立表

令和6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
2	月		始業式				
3	火	5	わかめごはん	○	ぼらのアーモンドつけ キャベツと小松菜のごま和え 野菜たっぷり汁 冷凍みかん	749 34.1 2.5	皿・・・魚・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
4	水	4	照焼きトースト	○	ハムとキャベツのサラダ ミルクスープ バナナ	738 33.0 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
5	木	4	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	ムロあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	726 32.5 2.6	皿・・・焼物・炒物 大椀・・・ごはん・フカ 小椀・・・汁物
6	金	4	ミーゴレン	○	世界の料理 インドネシア ガドガド ソトアヤム パイナップル	719 34.9 2.9	皿・・・めん 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
9	月	5	ごはん わかめのにんにく醤油炒め	○	鯖の竜田揚げ 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのぎのみそ汁 梨	788 31.9 2.3	皿・・・魚・和物・果物 大椀・・・ごはん・炒物 小椀・・・汁物
10	火	4	たまごチャーハン	○	いかのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	746 34.2 3.5	皿・・・炒飯・揚物 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
11	水	4	ポテトトースト	○	コーンサラダ ポークビーンズ オレンジ	750 29.8 2.9	皿・・・パン 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
12	木	5	かやくごはん	○	厚揚げのひき肉あん ちくわと昆布の甘酢和え 小松菜と白菜の豆乳みそ汁 梨	736 34.6 2.9	皿・・・焼物・和物・果物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
13	金	4	おかかご飯	○	郷土料理 栃木県 マスのネギ焼き なすといんげんの油味噌 干瓢の卵とじ	726 34.9 2.9	皿・・・魚・炒物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
16	月		敬老の日				
17	火	5	栗ごはん	○	擬製豆腐 小松菜と茎わかめのからし和え 月見汁 巨峰	723 30.5 2.7	皿・・・焼物・和物・果物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
18	水	4	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	724 29.9 2.4	皿・・・ピラフ・パ 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
19	木	4	親子丼	○	もやし和えもの 呉汁	818 34.6 2.8	皿・・・丼 大椀・・・汁物 小椀・・・和物
20	金	4	きつね海藻うどん	○	わさび和え 2色おはぎ	802 30.4 2.9	皿・・・めん 大椀・・・デザート 小椀・・・和物
23	月		秋分の日				
24	火	5	豆腐の 海鮮中華あんかけ丼	○	大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ りんご	788 31.1 2.1	皿・・・丼 大椀・・・サラダ 小椀・・・揚煮
25	水	5	カレーミートドッグ	○	めひかりのスパイシー揚げ アーモンドコーンサラダ じゃが芋とベーコンのスープ ぶどう	739 36.7 3.2	皿・・・パン・魚・果物 大椀・・・スープ 小椀・・・サラダ
26	木	4	麦入りご飯	○	いんげん豆コロッケ 豆苗の一味和え おろし大根汁	798 29.4 2.9	皿・・・揚物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・汁物
27	金	4	麦入りご飯	○	タラの甘酢炒め 胡瓜のぴり辛あえ にらスープ	731 29.2 2.9	皿・・・炒物・和物 大椀・・・ごはん 小椀・・・スープ
30	月	4	チキンとえびの クリームライス	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	796 27.2 2.0	皿・・・ライス 大椀・・・デザート 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 : 807kcal P32.0g 塩2.7g

令和6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	
20 金	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	昆布だし 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	しょうが れんこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 切干しいんこ 玉葱
24 火	豆腐の海鮮中華あんかけ丼 飲用牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 わかめサラダ りんご	★豚こま 木綿豆腐 あさり イカ ★むきエビ 大豆(国産) ★冷凍わかめ	とりがらだし 飲用牛乳 ★かたくちいわし(田作り)	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 さつまいも 中ざら糖 水あめ	サラダ油(米) ごま油 ★揚げ油(大豆) 白こま	にんじん チンゲンツァイ	にんにく しょうが 干し椎茸 玉葱 たけのこ 黒きくらげキャベツ きゅうり もやし だいこん ホールコーン ★りんご
25 水	カレーミートドッグ(胚芽) 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 じゃが芋とベーコンのスープ ぶどう(2粒)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン 鶏こま レンズまめ(乾)	とりがらだし ★ピザチーズ 飲用牛乳 ★めひかり	★胚芽パン 小麦粉 米粉 米粉 三温糖 じゃがいも マカロニ	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆) ★アーモンド	パセリ にんじん こまつな	玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン セロリー ★ぶどう
26 木	麦入りご飯 牛乳飲用 いんげん豆コロッケ 豆苗の一味和え おろし大根汁	★豚ひき肉 白いんげん豆 ★冷凍わかめ ★まぐろ缶詰 ★おかか ★豚こま 生揚げ	★かつおだし 飲用牛乳 ★ダイスチーズ ★しらす干し	精白米 粒麦 じゃがいも 小麦粉 乾パン粉 三温糖 でん粉	サラダ油(米) ★揚げ油(大豆)	にんじん トウモロコシ こまつな	玉葱 ホールコーン はくさい ごぼう 干し椎茸 だいこん しょうが汁
27 金	麦入りご飯 飲用牛乳 タラの甘酢炒め 胡瓜のびり辛あえ にらスープ	★メルルーサ ★うずら卵 生揚げ ★ベーコン	とりがらだし 飲用牛乳 ★ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 でん粉 じゃがいも さとう 緑豆はるさめ	なたね油 サフラワー油 ごま油	にんじん ピーマン にら	しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉葱 きゅうり だいこん ぶなしめじ
30 月	チキンとえびのクリームライス 飲用牛乳 ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	レンズまめ あさり ★むきエビ 鶏こま ★ベーコン	とりがらだし ★牛乳・調理用 ★粉チーズ ★生クリーム 飲用牛乳 粉寒天	精白米 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	マーガリン ★揚げ油(大豆) サラダ油(米)	にんじん こまつな	玉葱 ほんしめじ きゅうり キャベツ ぶどうジュース みかん缶 パン缶ビ-缶 ★黄桃缶