

[9 月 献 立 表]



2026年 9月

江東区立大島西中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 主に血や肉になる		緑の仲間 主に体の調子を整える		黄の仲間 主に熱や力の元になる		1人あたり たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 火	夏野菜のカレーライス	○	大豆入りゆで野菜 オレンジ	ぶた肉,大豆	牛乳,プレーンヨーグルト	にんじん,西洋かぼちゃ,ピーマン,トマト,きゅうり,柿	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,スイートコーン,なす,キャベツ,きゅうり,柿	米,じゃがいも,小麦粉,三温糖	植物油,大豆油,ごま油	891kcal 34.4g 27.6g
2 水	ご飯	○	あじフライ ツナときゃべつのレモンサラダ 冬瓜のみそ汁	あじ,鶏卵,ツナ油揚げ,削り節,油揚げ	牛乳,生わかめ	にんじん,こまつな	きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,レモン,とうがん,ねぎ	米,小麦粉,生パン粉,乾燥パン粉,三温糖	大豆油,白ごま,植物油	787kcal 34.4g 21.6g
3 木	チンジャオロースー丼	○	ごま風味春雨サラダ 杏仁豆腐	ぶた肉,ロースハム	牛乳,粉寒天,牛乳	にんじん,ピーマン,赤ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,キャベツ,黄ピーマン,きゅうり,もやし,みかん,パイン缶,レモン	米,でん粉,じゃがいも,三温糖,緑豆はるさめ,上白糖	植物油,ごま油,サラダ油,白ごま	836kcal 26.2g 23.5g
4 金	ピザトースト	○	豆乳クリームシチュー フライビーンズ入りゆで野菜	ベーコン千切り,ロースハム,ベーコン,ぶた肉,豆乳,大豆	牛乳,ピザ用チーズ,生クリーム,スキムミルク	トマト缶詰,ピーマン,にんじん,かぶ,こまつな	にんにく,エリンギ,玉ねぎ,スイートコーン,かぶ根,キャベツ,もやし	食パン,三温糖,じゃがいも,小麦粉,でん粉	マーガリン,植物油,バター,大豆油,白ごま	900kcal 29.2g 40.0g
7 月	スパゲッティミートビーンズ	○	ローストポテト フレンチサラダ	ぶたひき肉,大豆	牛乳,粉チーズ	にんじん,トマト缶詰,トマトピューレ,にんじん	にんにく,玉ねぎ,セロリ,キャベツ,きゅうり,もやし	スパゲッティ,小麦粉,じゃがいも,三温糖	植物油,バター	847kcal 35.2g 28.0g
8 火	さつまいもご飯	○	ししゃものおかき揚げ 練りごま和え めかたま汁	鶏卵,削り節,木綿豆腐	牛乳,ししゃも,めかぶわかめ	ほうれんそう,にんじん,万能ねぎ	もやし,干し椎茸	米,もち米,さつまいも,小麦粉,甘辛せんべい,三温糖,でん粉	大豆油,搾り練りごま	848kcal 31.6g 23.9g
9 水	ビビンバチャーハン	○	千切りじゃが芋のゆで野菜 はるさめスープ	ぶた肉,鶏卵,ロースハム,削り節,とり肉,木綿豆腐	牛乳	にんじん,こまつな	しょうが,にんにく,ねぎ,はくさい,キャベツ,きゅうり,干し椎茸,はくさい	米,米粒麦,じゃがいも,三温糖,緑豆はるさめ	植物油,ごま油,白ごま	777kcal 29.5g 24.3g
10 木	ご飯	定期 考査	○	鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら炒め すまし汁	鮭,ぶた肉,削り節,木綿豆腐	牛乳,出し昆布	にんじん,こまつな	ごぼう,えのきたけ,ねぎ	米,つきこんにゃく,三温糖,じゃがいも	799kcal 37.2g 21.1g
11 金	ミルクパン	○	ポテトグラタン キャロットソースサラダ 巨峰	とり肉	牛乳,牛乳,生クリーム,粉チーズ	ほうれんそう,にんじん	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,巨峰	ミルクパン,小麦粉,じゃがいも,マカロニ,乾燥パン粉,三温糖	バター,植物油	756kcal 29.6g 25.8g
14 月	ツナと卵のそぼろ丼	○	はりはり漬け かぼちゃ入りみそ汁	ツナ缶詰,鶏卵,さば節,生揚げ	牛乳	にんじん,西洋かぼちゃ,こまつな	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,スイートコーン,巨峰	米,三温糖	植物油,白ごま,ごま油	818kcal 35.5g 21.9g
15 火	ご飯+ひじきふりかけ	○	豆腐とえびの旨煮 揚げごぼうのサラダ	粉かつお,ぶた肉,むきえび,豆腐,うずら卵	牛乳,干ひじき	にんじん,万能ねぎ,チンゲンツアイ	しょうが,干し椎茸,玉ねぎ,たけのこ,キャベツ,きゅうり,だいこん,ごぼう	米,三温糖,でん粉	白ごま,植物油,ごま油,大豆油	857kcal 38.1g 27.2g
16 水	シナモンシュガートースト コーンマヨトースト	○	トマトクリームシチュー にんじんとツナのゆで野菜	ベーコン,とり肉,ツナ缶詰	牛乳,生クリーム	パセリ,にんじん,トマト缶詰	スイートコーン,玉ねぎ,エリンギ,きゅうり,キャベツ	食パン,三温糖,じゃがいも,小麦粉	バター,マヨネーズ,植物油,白ごま	811kcal 23.2g 38.3g
17 木	ご飯	○	メルルーサのマリネ チーズ入りゆで野菜 モロヘイヤとトマトの卵スープ	メルルーサ,削り節,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,ダイスチーズ	ピーマン,赤ピーマン,にんじん,トマト,モロヘイヤ	玉ねぎ,黄ピーマン,キャベツ,きゅうり	米,でん粉,三温糖	大豆油,白ごま,植物油,ごま油	770kcal 33.4g 21.1g
18 金	ピラフのホワイトソース	○	ハニーサラダ なし	とり肉	牛乳,牛乳	にんじん,パセリ	玉ねぎ,エリンギ,キャベツ,きゅうり,梨	米,小麦粉,三温糖,はちみつ,じゃがいも	バター,植物油,大豆油	838kcal 24.9g 24.5g
21 月	敬老の日									
22 火	国民の休日									
23 水	秋分の日									
24 木	ご飯	○	酢豚 卵入りわかめスープ 冷凍みかん	ぶた肉,うずら卵,削り節,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,生わかめ	にんじん,ピーマン	しょうが,玉ねぎ,たけのこ,干し椎茸,ねぎ,みかん	米,じゃがいも,でん粉	大豆油,植物油	893kcal 34.2g 26.9g
25 金	【十五夜の献立】 枝豆ご飯	○	いかのたつた揚げ きぬかつぎ ゆで野菜 月見汁	いか,削り節,とり肉,油揚げ	牛乳,炊き込みわかめ	こまつな,にんじん	枝豆,しょうが,はくさい,もやし,ごぼう,だいこん,しめじ,ねぎ	米,でん粉,三温糖,さといも,白玉粉	白ごま,大豆油,植物油,ごま油	776kcal 34.0g 18.2g
28 月	さんまご飯	○	豚汁 ゆかり和え	さんま,削り節,ぶた肉,木綿豆腐	牛乳	万能ねぎ,にんじん,ゆかり	しょうが,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい,きゅうり	米,でん粉,三温糖,さといも	大豆油,白ごま,ごま油	866kcal 30.2g 25.5g
29 火	ご飯	○	鶏肉のシャリアビンソースがけ じゃがいもの香味和え 青菜とコーンのスープ	とり肉,削り節,鶏卵	牛乳,あおのり	チンゲンツアイ	にんにく,しょうが,しめじ,玉ねぎ,スイートコーン,ねぎ	米,三温糖,じゃがいも,でん粉	バター,白ごま	816kcal 30.7g 21.3g
30 水	カレーうどん	○	こんにゃくのサラダ さつま芋とパインのパイ	削り節,ぶた肉,うずら卵	牛乳,出し昆布	にんじん,こまつな	玉ねぎ,ねぎ,きゅうり,キャベツ,パイン缶	三温糖,でん粉,冷凍うどん,板こんにゃく,さつま芋,きょうごの皮,小麦粉	植物油,ごま油,白ごま,大豆油	789kcal 28.1g 26.8g

☆都合によって献立が変わることがあります。