



9月献立予定表



令和8年度

江東区立大島中学校

日	主食	おかず	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	1人分 たんぱく質
1 火	なすと豆の ドライカレー	ココロが 汁のハーサラダ 冷凍黄桃	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) レンズまめ(乾)	精白米 豆乳バター なたね油 薄力粉 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ なす きゅうり キャベツ 黄桃(冷凍)	868 kcal 28.2 g
2 水	ご飯	さばのごま付け焼き 小松菜とひじきのナムル 味噌汁 (南瓜・油揚げ)	牛乳 さば 干ひじき 油揚げ	精白米 白ごま ごま油	しょうが にんにく もやし 江戸菜 人参 西洋かぼちゃ 玉葱	773 kcal 33.7 g
3 木	揚げパン(砂糖)	ボークビーンズ ツナ入りゆで野菜	牛乳 ベーコン 豚肩肉 大豆(乾) いんげんまめ(乾) 粉チーズ まぐろ缶詰(油漬)	大豆油 コッペパン 上白糖 三温糖 なたね油 じゃがいも	玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ 江戸菜 ホールコーン缶 きゅうり	766 kcal 29.6 g
4 金	ピラフのホワイト ソースかけ	揚げが 汁のハーサラダ 梨	牛乳 鶏もも肉 調理用牛乳 調製豆乳 おきえび いか 粉チーズ	精白米 豆乳バター なたね油 薄力粉 大豆油 じゃがいも はちみつ	人参 ホールコーン缶 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり なし	896 kcal 26.7 g
7 月	ご飯	麻婆豆腐 もやしとわかめのゴマ醤油 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 わかめ	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 なら もやし 江戸菜 冷凍みかん	868 kcal 37.7 g
8 火	中華丼	ナムル わかめと卵のスープ	牛乳 豚もも肉 いか おきえび 蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶 木綿豆腐 わかめ たまご	精白米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ水煮 干し椎茸 チンゲン菜 もやし 江戸菜 ねぎ 人参 白菜	788 kcal 34.7 g
9 水	ご飯 手作り韓国のり	肉じゃが 小松菜のあえもの	牛乳 焼きのり 豚肩肉	精白米 ごま油 白ごま なたね油 じゃがいも 板こんにゃく 上白糖	人参 玉葱 干し椎茸 グリーンピース 江戸菜 キャベツ もやし	763 kcal 25.8 g
10 木	ごまきな粉トースト	スープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳 きな粉(大豆) 豚肩肉 ウィンナー ヨーグルト(無糖)	食パン マーガリン はちみつ 水あめ 白ごま じゃがいも	玉葱 人参 キャベツ セロリ 江戸菜 みかん缶 黄桃缶 西洋なし(缶詰) バナナ	761 kcal 28.0 g
11 金	ご飯	鮭の南部焼き ゆで野菜(中華ドレッシング) 豚汁	牛乳 生鮭 豚肩肉 木綿豆腐	精白米 上白糖 白ごま 黒ごま なたね油 ごま油 じゃがいも	人参 きゅうり キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	788 kcal 39.9 g
14 月	チキンカレーライス	海藻入りゆで野菜 ココアゼリー	牛乳 鶏むね肉 海藻ミックス 調製豆乳 エースアガー	精白米 なたね油 じゃがいも 豆乳バター 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマトホール缶 グリーンピース キャベツ きゅうり	785 kcal 24.8 g
15 火	☆ご飯	すけとうだらのチリソース 青菜とじゃこのゆで野菜 味噌汁(わかめ・豆腐)	牛乳 メルルーサ ちりめんじゃこ 油揚げ 木綿豆腐 わかめ	精白米 大豆油 片栗粉 ごま油 上白糖 白ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし 江戸菜 キャベツ 大根	784 kcal 34.3 g
16 水	ご飯	豚キムチ豆腐 千切りじゃが芋のゆで野菜	牛乳 豚ばら肉 冷凍豆腐 うずら卵水煮缶 ロースハム	精白米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 玉葱 人参 干し椎茸 白菜 なら えのきたけ 白菜(キムチ漬け) ねぎ きゅうり	859 kcal 32.8 g
17 木	スパゲティなす入り ミートソース	ローストポテト いり卵入りゆで野菜	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾) 粉チーズ たまご	スパゲッティ なたね油 薄力粉 じゃがいも バター 豆乳バター 上白糖	にんにく セロリ 玉葱 人参 えのきたけ ぶなしめじ トマトホール缶 きゅうり トマトペースト なす キャベツ	804 kcal 32.8 g
18 金	ご飯	くじらとじゃが芋の オーロラソースあえ 中華きゅうり 中華風卵入りコーンスープ	牛乳 くじら肉(赤肉) 鶏もも肉 たまご	精白米 大豆油 片栗粉 じゃがいも なたね油 上白糖 ごま油 白ごま	しょうが きゅうり 玉葱 人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶 江戸菜	895 kcal 36.0 g
24 木	親子丼	カリカリ油揚げのサラダ すまし汁(豆腐・エノ・菜)	牛乳 鶏もも肉 たまご きざみのり 油揚げ 絹ごし豆腐 ひなあらははんぺん	精白米 上白糖 ごま油 なたね油	玉葱 人参 江戸菜 もやし キャベツ ねぎ えのきたけ	754 kcal 33.4 g
25 金	さつま芋入り五目ご飯	ししゃもの石垣揚げ 磯香あえ 月見汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 子持ちししゃも たまご きざみのり	精白米 なたね油 上白糖 さつまいも 大豆油 薄力粉 白ごま 黒ごま 白玉粉 ごま油	人参 ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 グリンピース もやし 江戸菜 えのきたけ 大根 しめじ ねぎ	828 kcal 33.5 g
28 月	ご飯	めかじきの紅葉焼き さつまいもサラダ 青菜とコーンの卵スープ	牛乳 めかじき ロースハム プロセスチーズ たまご	精白米 白ごま さつまいも なたね油 上白糖 片栗粉	人参 きゅうり 江戸菜 ねぎ クリームコーン缶 ホールコーン缶 チンゲン菜	852 kcal 34.9 g
29 火	キャラメルトースト	鶏肉のブラウンシチュー 揚げごぼう入りゆで野菜 バナナ	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 粉チーズ 生クリーム まぐろ缶詰(油漬)	食パン マーガリン 白ごま キャラメルパウダー 上白糖 なたね油 じゃがいも ごま油 豆乳バター 薄力粉 大豆油	玉葱 人参 エリンギ グリーンピース(冷) ごぼう キャベツ 江戸菜 もやし バナナ	783 kcal 30.3 g
30 水	炒めそば五目あんかけ	野菜の中華風甘酢づけ 味噌ポテト	牛乳 豚もも肉 うずら卵水煮缶 いか	なたね油 蒸し中華めん 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 薄力粉 大豆油	にんにく しょうが 玉葱 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 白菜 もやし 江戸菜 きゅうり 大根	765 kcal 30.6 g

※牛乳は毎日つきます。 ※献立は、食材料の都合により変更することがあります。