

令和8年 9月献立表

江東区立第二砂町中学校

※状況に応じて献立は変わることがあります。
※本校のアレルギー対応食材は★がついています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ドライカレー チーズサラダ 梨		牛乳(飲用), 豚ひき肉, 大豆, ダイスチーズ	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, 青ピーマン, トマト缶詰(ダイス), マッシュルーム(水煮), きゅうり, キャベツ, もやし, 梨	無洗米, バター, 油, 米粉, 砂糖	765 kcal 29.2 g 26.3 g
2 水	ごはん 骨太ふりかけ すき焼き風肉豆腐 和風サラダ		牛乳(飲用), 刻み昆布, ちりめんじゃこ, 粉かつお, 豚肩(脂身付き), 冷凍豆腐(木綿豆腐)カット, ★うずら卵(水煮缶), 生わかめ	たまねぎ, 干しいたけ, はくさい, ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	無洗米, 砂糖, 油, ★焼きふ(車ふ), 油, 白ごま	792 kcal 36.3 g 27.0 g
3 木	冷やしごまだれうどん のり塩大豆ポテト 冷凍みかん		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 大豆, あおのり	もやし, にんじん, ホールコーン缶(粒), キャベツ, さやいんげん, 冷凍みかん	★冷凍うどん, 油, 砂糖, 白ごま, 白ねりごま, はちみつ, じゃがいも, 片栗粉, ★揚げ油	845 kcal 29.6 g 32.0 g
4 金	ごはん 鮭の香味焼き じゃがいものきんぴら炒め わかめと卵のスープ		牛乳(飲用), さけ, 豚肩(脂付き), 豆腐(木綿), ★鶏卵, 生わかめ(冷凍)	しょうが, にんにく, ねぎ, ごぼう, にんじん, えのきたけ, ねぎ	無洗米, 砂糖, 油, つきこんにゃく, ★揚げ油, じゃがいも, 白ごま, 片栗粉	748 kcal 39.4 g 23.2 g
7 月	ピザトースト フレンチサラダ 米粉のクリームシチュー		牛乳(飲用), ベーコン, ピザ用チーズ, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳, 生クリーム	たまねぎ, 青ピーマン, マッシュルーム(水煮), トマト缶詰(ダイス), きゅうり, キャベツ, にんじん, もやし, エリンギ, ブロッコリー	★食パン, 油, 砂糖, じゃがいも, 米粉, バター	794 kcal 33.3 g 39.3 g
8 火	あぶたま井 野菜の中華醤油和え みかん		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵, 油揚げ, 生わかめ(冷凍)	たまねぎ, さやいんげん, キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, みかん	無洗米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油	761 kcal 29.2 g 24.7 g
9 水	ごはん 鶏の照り焼き 菊花和え 豚汁		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 豚肩(脂身付き), 油揚げ	しょうが, きくの花, こまつな, キャベツ, もやし, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, だいこん, ねぎ	無洗米, 三温糖, 片栗粉, 油, 板こんにゃく	758 kcal 35.5 g 27.1 g
10 木	キムチチャーハン ツナポテのチーズ春巻き 春雨スープ		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ツナ, プロセスチーズ, 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿)	しょうが, にんにく, はくさい(キムチ漬け), にんじん, ねぎ, にら, ホールコーン缶(粒), 干しいたけ, はくさい, こまつな	無洗米, バター, 油, ごま油, ★揚げ油, じゃがいも, マヨネーズ(エッグケア), ★春巻きの皮, ★小麦粉, 普通はるさめ(乾), 白ごま	765 kcal 28.0 g 29.4 g
11 金	ごはん 鰹の味噌和え 野菜の土佐醤油和え じゃがいもと玉ねぎの味噌汁		牛乳(飲用), かつお 角切り, 糸がきかつお, 油揚げ	しょうが, はくさい, もやし, こまつな, たまねぎ, だいこん, にんじん	無洗米, ★揚げ油, 片栗粉, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	781 kcal 36.8 g 21.2 g
14 月	ハヤシライス さいころサラダ 巨峰		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), 生クリーム	にんにく, セロリー, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム(水煮), にんじん, きゅうり, ホールコーン缶(粒), 巨峰	無洗米, 油, 三温糖, 中ざら糖, ★小麦粉, バター, じゃがいも, 砂糖	838 kcal 28.2 g 27.9 g
15 火	豚肉と青菜のあんかけそば 野菜のごま酢和え ごまだれポテト		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), ★うずら卵(水煮缶)	しょうが, にんにく, 干しいたけ, たけのこ(缶), にんじん, たまねぎ, チンゲンツァイ, ねぎ, もやし, きゅうり, にんじん	★蒸し中華めし, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, 三温糖, 白ごま(すり), ★揚げ油, じゃがいも, 白ごま, 黒砂糖, 水あめ	810 kcal 30.9 g 32.4 g
16 水	ごはん 鯖の風味焼き 小松菜とひじきのナムル かきたま汁		牛乳(飲用), さば, 干ひじき(乾), 鶏肉モモ(皮付き), 豆腐(木綿), ★鶏卵	しょうが, にんにく, ねぎ, もやし, こまつな, にんじん, たまねぎ	無洗米, 塩こうじ, 砂糖, ごま油, 油, 白ごま, 片栗粉	760 kcal 37.2 g 29.6 g
17 木	パエリア ししゃものフリッター マカロニのトマトスープ		牛乳(飲用), ベーコン, ★いか(短冊), ★むきえび, ★ししゃも(子持ち), 牛乳, 鶏肉モモ(皮付き), ひよこまめ(乾)	にんにく, たまねぎ, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, こまつな, トマト缶詰(ダイス), セロリー	無洗米, バター, 油, ★小麦粉, ★揚げ油, ★マカロニ	757 kcal 31.8 g 28.9 g
18 金	ごはん カレー肉じゃが 海藻入りハリハリゆで野菜 オレンジ		牛乳(飲用), 豚肩(脂身付き), くさわかめ	にんじん, たまねぎ, 切干しだいこん, キャベツ, きゅうり, オレンジ	無洗米, 油, じゃがいも, つきこんにゃく, 砂糖, ごま油, 白ごま	750 kcal 28.0 g 22.5 g
21 月	敬老の日					
22 火	国民の休日					
23 水	秋分の日					
24 木	麻婆豆腐丼 もやしと小松菜のナムル フルーツヨーグルト		牛乳(飲用), 冷凍豆腐(木綿豆腐)カット, 豚ひき肉, ハ丁みそ, プレーンヨーグルト	にんにく, しょうが, にんじん, ねぎ, たけのこ(缶), エリンギ, こまつな, もやし, みかん(缶詰), 黄桃(缶詰), パイン(缶詰)	無洗米, 油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, 白ごま, 砂糖	855 kcal 34.4 g 28.4 g
25 金	五目ちらし寿司 むらこ汁 お月見団子		牛乳(飲用), 油揚げ, 刻みのり, 鶏肉モモ(皮付き), ★鶏卵, 豆腐(木綿), 絹ごし豆腐, きな粉	かんぴょう(乾), たけのこ(缶), にんじん, 干しいたけ, さやいんげん, えのきたけ, こまつな, ねぎ	無洗米, 砂糖, 片栗粉, 白玉粉	750 kcal 28.8 g 21.1 g
26 土	キャロットライスの米粉クリームソース ツナと野菜のサラダ りんごゼリー		牛乳(飲用), 鶏ひき肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, ツナ, 粉寒天	にんにく, にんじん, たまねぎ, パセリ, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, りんごジュース, りんご(缶詰)	無洗米, バター, 油, 米粉, ごま油, 砂糖	811 kcal 25.9 g 34.2 g
28 月	主に埼玉県、宮城県、熊本県、鹿児島県などで食べられる日本の郷土料理					
29 火	ごはん 鶏肉の唐揚げ わかめサラダ 呉汁		牛乳(飲用), 鶏肉モモ(皮付き), 生わかめ(冷凍), 大豆	しょうが, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり, ごぼう, だいこん, こまつな, ねぎ	無洗米, 片栗粉, ★小麦粉, ★揚げ油, 白ごま, 砂糖, ごま油, 板こんにゃく	791 kcal 32.9 g 30.1 g
30 水	揚げパン(きなこ) ごまドレッシングサラダ 米粉のハンガリアンシチュー		牛乳(飲用), きな粉, 鶏肉モモ(皮付き)	キャベツ, こまつな, もやし, にんじん, しょうが, にんじん, たまねぎ	★コッペパン, ★揚げ油, グラニュー糖, 砂糖, 三温糖, ごま油, 白ごま, 油, じゃがいも, バター, 米粉	785 kcal 28.7 g 38.7 g