

9月 給食献立表

令和8年度

江東区立第二大島中学校

日	主食	牛乳	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	エネルギー たんぱく質	備考 (全19回)
2水	ご飯	○	あじフライ 生揚げと野菜の煮物 卵ととうがんとみそ汁	牛乳 あじ 鶏卵 生揚げ 削り節 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 小麦粉 生パン粉 乾燥パン粉 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	にんじん とうがん こまつな	847 kcal 38.9 g	
3木	ご飯	○	肉じゃが 大豆と小魚の揚げ煮 小松菜のあえもの	牛乳 豚肩肉 大豆 かえりいわし	米 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 でん粉 白ごま ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース こまつな キャベツ もやし	844 kcal 31.0 g	
4金	カレーミートサンド	○	パスタと野菜のスープ ビザ用チーズ ベーコン フルーツのヨーグルト添え	牛乳 豚ひき肉 ビザ用チーズ ベーコン 豚ばら肉 いんげんまめ プレーンヨーグルト	コッペパン 油 生パン粉 砂糖 マカロニ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん はくさい パセリ みかん缶 黄桃缶 パイナップル バナナ	785 kcal 32.6 g	早出し 12:15
7月	ご飯	○	酢豚 小松菜とひじきのナムル	牛乳 豚もも肉 干ひじき	米 油 じゃがいも でん粉 砂糖 ごま油 白ごま	しょうが たけのこ缶 にんじん ピーマン もやし たまねぎ 干しいたけ	870 kcal 32.3 g	
8火	中華スパゲッティ	○	ポテトフライ アップルゼリー	牛乳 ロースハム 鶏卵 豚ゼラチン	油 スパゲッティ ごま油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 生パン粉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし きゅうり りんごジュース りんご レモン	837 kcal 29.7 g	
9水	菊花ご飯	○	さばのみぞれかけ 糸寒天サラダ かきたま汁 巨峰	牛乳 細切り昆布 さば 削り節 糸寒天 豆腐 鶏卵	米 砂糖 油 でん粉 白ごま	干しいたけ きくの花 しょうが だいこん ねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ こまつな 巨峰	782 kcal 35.6 g	【重陽】
10木	海南鶏飯 (シンガポールライス)	○	ゆで野菜(ゴマドレッシング) 卵入りコンスープ	牛乳 鶏むね肉 豚肩肉 鶏卵	米 麦 油 ごま油 砂糖 白ごま じゃがいも でん粉	ねぎ しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶 たまねぎ こまつな	802 kcal 37.5 g	
11金	高野豆腐のそぼろ丼	○	くきわかめ入りゆで野菜 みそ汁	牛乳 豚ひき肉 高野豆腐 削り節 くきわかめ 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 麦 油 三温糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ缶 干しいたけ きゅうり ざやいんげん もやし ごぼう だいこん ねぎ	790 kcal 32.8 g	
14月	ご飯	○	いかとじゃがいものチリソース じゃこ入りナムル 中華スープ	牛乳 いか ちりめんじゃこ 削り節 豆腐	米 麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖 白ごま	にんにく しょうが ねぎ もやし こまつな にんじん たけのこ缶 干しいたけ はくさい	756 kcal 31.9 g	
15火	焼きそば	○	ポテトたこあげ フルーツポンチ	牛乳 豚肩肉 まだこ 干し桜えび ベーコン 鶏卵 あおのり 糸がきかつお	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんじん キャベツ もやし ねぎ 紅しょうが パイナップル みかん缶 黄桃缶 バナナ ナタデココ	893 kcal 30.0 g	前期 期末考査 早出し 12:15
16水	さつま芋入り五目ご飯	○	ししゃものカレー揚げ ちくわのいそべ揚げ しめじ和え めかたま汁	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ししゃも 焼き竹輪 鶏卵 あおのり 糸がきかつお 削り節 豆腐 めかぶわかめ	米 麦 油 砂糖 白ごま さつまいも 小麦粉 でん粉 三温糖	にんじん 干しいたけ ごぼう たけのこ缶 グリーンピース こまつな もやし しめじ 万能ねぎ	790 kcal 33.6 g	前期 期末考査 早出し 12:15
17木	ご飯	○	鮭の南部焼き じゃが芋のきんぴら炒め かきたま汁	牛乳 鮭 豚肩肉 削り節 豆腐 鶏卵	米 砂糖 白ごま 黒ごま 油 つきこんにゃく じゃがいも でん粉	にんじん ごぼう ねぎ こまつな	850 kcal 40.5 g	前期 期末考査 早出し 12:15
18金	ねぎ塩豚丼	○	ゆで野菜(ごま酢添え) みそ汁 りんご	牛乳 豚肩肉 焼き竹輪 削り節 生揚げ 生わかめ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 油 ごま油 でん粉 白ごま 三温糖	にんにく ねぎ たまねぎ もやし 万能ねぎ にんじん きゅうり りんご レモン	818 kcal 33.4 g	
19土	カレーライス	○	海草入りゆで野菜 梨	牛乳 豚もも肉 くきわかめ	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり 梨	859 kcal 24.1 g	道徳地区 公開講座
21月	敬老の日							
22火	国民の休日							
23水	秋分の日							
24木	ご飯	○	豆腐の中華煮 じゃが芋の中華風サラダ	牛乳 豚ばら肉 豆腐 うずら卵 ロースハム	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ きゅうり チンゲンツァイ たけのこ缶 グリンピース	875 kcal 33.4 g	2年生 移動教室
25金	枝豆ご飯	○	いかのたつた揚げ きぬかつぎ ゆで野菜 お月見すまし汁	牛乳 炊き込みわかめ いか 削り節 出し昆布 鶏むね肉 油揚げ	米 油 でん粉 砂糖 さといも ごま油 白ごま 白玉粉	枝豆 しょうが キャベツ きゅうり にんじん ねぎ スイートコーン缶 しめじ ごぼう だいこん 西洋かぼちゃ	848 kcal 34.7 g	2年生 移動教室
28月	ご飯	○	カツオのごま味噌和え 青菜とじゃこのゆで野菜 すまし汁 オレンジ	牛乳 かつお 削り節 赤色辛みそ 油揚げ ちりめんじゃこ 出し昆布 豆腐	米 油 でん粉 白ごま 三温糖	しょうが もやし こまつな ねぎ えのきたけ オレンジ	833 kcal 39.9 g	2年生 移動教室 振替休業 日
29火	ビビンバ炒飯	○	じゃがいも入りゆで野菜 春雨スープ	牛乳 豚ばら肉 鶏卵 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま じゃがいも 緑豆はるさめ	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさいキムチ 漬 こまつな もやし キャベツ パセリ マスタード	831 kcal 29.6 g	早出し 12:15
30水	ごまきなこトースト	○	秋のシチュウ 大豆入りゆで野菜 柿	牛乳 きな粉 鶏むね肉 生クリーム 大豆	食パン マーガリン はちみつ 白ごま 油 さつまいも バター 小麦粉 ごま油 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ スイートコーン缶 パセリ キャベツ きゅうり 柿	861 kcal 21.2 g	

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
※毎月19日は『食育の日』です。

