



[9月 献立表]



2026年 9月

江東区立南砂中学校

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 脂質 食塩相当量
1 火	ご飯	○	鮭の塩焼き わかめサラダ のっぺい汁	牛乳、塩ざけ、生わかめ、鶏肉、木綿豆腐	精白米、サラダ油、ごま油、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも、板こんにゃく、澱粉	キャベツ、りょくとうもやし、こまつな、玉葱、ごぼう、にんじん、だいこん	771 kcal 37.7 g
2 水	エコふりかけ(醤油)	○	豆腐の中華煮 辛子入サラダ	牛乳、糸削り、豚肉、まぐろ水煮ツナ、木綿豆腐、うずら卵	精白米、三温糖、白ごま(いり)、サラダ油、澱粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、にんじん、干し椎茸、はくさい、こまつな、たけのこ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、りょくとうもやし	872 kcal 40.8 g
3 木	ドライカレー	○	じゃがいもに-ササ- 巨峰	牛乳、豚肉、大豆	精白米、有塩バター、サラダ油、薄力小麦粉、大豆油、じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、干しぶどう、キャベツ、きゅうり、巨峰 (旬の食材ぶどう)	836 kcal 24.3 g
4 金	高野豆腐のそぼろ丼	○	キャベツのサラダ 豆腐と白菜の味噌汁	牛乳、鶏肉、凍り豆腐、木綿豆腐、油揚げ、生わかめ、米みそ、	精白米、サラダ油、三温糖、澱粉、白ごま(いり)	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、干し椎茸、はくさい、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし、チンゲンツアイ、はくさい、こまつな、ねぎ	848 kcal 44.3 g
7 月	ツナとトマトのスパゲッティ	○	ひよこ豆入りサラダ 大学芋	牛乳、水煮ツナ、ベーコン、粉チーズ、ひよこめ	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、ごま油、大豆油、さつまいも、黒ごま(いり)	にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマト缶詰、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん	803 kcal 26.3 g
8 火	ビビンバ炒飯	○	せん切りじゃが芋のサラダ 春雨スープ	牛乳、豚肉、八丁みそ、たまご、ロースハム、鶏肉、木綿豆腐	精白米、サラダ油、大豆油、ごま油、白ごま(いり)、じゃがいも、三温糖、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、にんじん、こまつな、だいずもやし、きゅうり、にんじん、干し椎茸、はくさい	771 kcal 30.3 g
9 水	ご飯	○	酢豚 白菜ととうもろこしのスープ りんご	牛乳、豚肉、うずら卵、ベーコン	精白米、大豆油、じゃがいも、澱粉、三温糖、サラダ油	しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、にんじん、緑ピーマン、干し椎茸、はくさい、とうもろこし、りんご	878 kcal 31.0 g
10 木	シナモントースト	○	米粉のクリームシチュー キャベツともやしのサラダ	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳、豆乳、大豆、生クリーム、うずら卵	食パン、マーガリン、三温糖、サラダ油、じゃがいも、バター、ごま油、白ごま(いり) 米粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、こまつな、キャベツ、りょくとうもやし	763 kcal 32.8 g
11 金	ご飯	○	魚の味噌マヨ焼き 土佐酢あえ ごま仕立て豚汁	牛乳、魚、米みそ、生わかめ、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、焼き竹輪、米みそ	精白米、板こんにゃく、じゃがいも、白ごま(いり)、白すりごま	しょうが、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、ねぎ	808 kcal 37.3 g
14 月	ポークハヤシ(トマト風味)	○	ゴッ入りサラダ 梨	牛乳、豚肉	精白米、薄力小麦粉、サラダ油、バター、じゃがいも、三温糖、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト缶詰、キャベツ、りょくとうもやし、とうもろこし、梨 (旬の食材梨)	816 kcal 23.6 g
15 火	ご飯 (十五夜)	○	魚の香味焼き お浸し(ごま和え 月見汁	牛乳、シルバー、米みそ、鶏肉、油揚げ	精白米、三温糖、白ごま(いり)、白すりごま、サラダ油、さといも、白玉粉、ごま油	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、ぶなしめじ、ごぼう、だいこん	791 kcal 36.0 g
16 水	鶏目ご飯	○	焼きししゃもとふかし芋 切干入りゆでサラダ そうめん汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、生わかめ、木綿豆腐	精白米、サラダ油、三温糖、さつまいも、大豆油、ごま油、そうめん	ごぼう、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、りょくとうもやし、切干しだいこん、玉葱、ねぎ	763 kcal 30.8 g
17 木	ねぎ塩豚丼	○	小松菜ともやしのサラダ トマト汁	牛乳、豚肉、生クリーム、牛乳、チーズ	精白米、ごま油、サラダ油、澱粉、白ごま(いり)、三温糖、さつまいも、上白糖、バター	ねぎ、にんにく、りょくとうもやし、わけぎ、玉葱、レモン、にんじん、こまつな (旬の食材さつま芋)	862 kcal 28.7 g
18 金	じゃじゃ麺 (岩手県郷土料理)	○	ガーリックドレッシングサラダ じゃがいもの香味あえ りんごとみかんゼリー	牛乳、豚肉、大豆、米みそ、粉寒天、ゼラチン	うどん、ごま油、サラダ油、三温糖、澱粉、白ごま(いり)、じゃがいも、上白糖	きゅうり、玉葱、にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、干し椎茸、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな、りょくとうもやし、りんごジュース、みかん缶詰	748 kcal 26.8 g
24 木	ミルクパン	○	ツナとじゃが芋のグラタン マスタードドレッシングサラダ りんご	牛乳、水煮ツナ、たまご、生クリーム、ビザチーズ	ミルクパン、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、薄力小麦粉、三温糖	玉葱、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、りんご	814 kcal 43.5 g
25 金	ご飯	○	いかのたけのこ和え ピリ辛サラダ 白菜と卵のスープ	牛乳、いか、ベーコン、たまご	精白米、大豆油、澱粉、サラダ油、三温糖、ごま油	しょうが、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんにく、こまつな、にんじん、玉葱、はくさい	791 kcal 32.6 g
26 土	ご飯	○	肉じゃが 茎わかめ入りサラダ 梨	牛乳、豚肉、生揚げ、くきわかめ	精白米、サラダ油、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、ごま油	にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、りょくとうもやし、梨	816 kcal 27.7 g
28 月	ピザトースト	○	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳、ベーコン、ビザチーズ、ソーセージ、鶏肉、うずら卵、大豆、ヨーグルト	食パン、マーガリン、サラダ油、じゃがいも、上白糖	にんにく、トマト缶詰、玉葱、緑ピーマン、マッシュルーム、にんじん、キャベツ、こまつな、黄桃(缶)、みかん缶、パイナップル	774 kcal 36.8 g
29 火	ご飯	○	魚の南部焼き 春雨のピリカラ炒め 田舎汁	牛乳、魚、豚肉、八丁みそ、木綿豆腐、油揚げ、焼き竹輪、米みそ、	精白米、三温糖、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、緑豆はるさめ、サラダ油、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	しょうが、にんにく、たけのこ(水煮)、玉葱、にんじん、こまつな、にら、干し椎茸、だいこん、ねぎ	823 kcal 39.7 g
30 水	カレーうどん	○	玉葱ドレサラダ ソバ・デ・アホ(スペイン みかん	牛乳、豚肉、ベーコン、豚肉、大豆	精白米、バター、サラダ油、三温糖、白ごま(いり)、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、緑ピーマン、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、にんにく、みかん	749 kcal 24.9 g

★牛乳は毎日つきます。献立は都合により変更する場合があります。

栄養バランスの よい給食

いろいろな食材を使った、おいしく栄養のバランスが
よい給食は、成長期にあるみなさんの成長を支えています。



