

9月 献立表



令和8年

江東区立深川第八中学校

日 曜	主 食	牛乳	主菜・副菜・デザート	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	赤色の食品 血や肉になる食品	エネルギー	たんぱく質
1 火	ド ラ イ カ レ ー	○	じゃがいも入りサラダ フルーツポンチ	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ きゅうり コーン缶 バイン缶 黄桃缶 みかん缶	牛乳 大豆 豚ひき肉 粉寒天	828	27.0
2 水	ミ ル ク パ ン	○	クリスピーチキン(1人2切) フレンチサラダ ポタージュ	ミルクパン 油 小麦粉 コーンフレーク パン粉 三温糖 バター	生姜 キャベツ きゅうり 人参 コーン缶 玉ねぎ パセリ	牛乳 鶏むね肉 鶏卵 鶏ガラパック 生クリーム	828	40.0
3 木	ご 飯	○	さばの塩焼きネギソース 干草煮 豚汁	米 砂糖 つきこんにやく 油 ごま油 じゃがいも	生姜 ねぎ 赤唐辛子 小松菜 人参 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 鯖 油揚げ 鶏卵 厚削り 豚肩 豆腐	857	38.8
4 金	わ か め ご 飯	○	肉じゃが カリカリ油揚げサラダ 冷凍みかん	米 油 じゃがいも 砂糖 板こんにやく ごま油	人参 玉ねぎ 干し椎茸 小松菜 グリーンピース キャベツ 冷凍みかん	牛乳 炊き込みわかめ 豚肩 油揚げ	824	27.6
7 月	ピ ラ フ	○	鮭のタンドリー風 バジルドレッシングサラダ ABCスープ	米 バター オリーブ油 パン粉 じゃがいも 砂糖 ABCマカロニ	人参 コーン缶 パセリ にんにく 小松菜 きゅうり レモン バジル 玉ねぎ キャベツ	牛乳 ハム 鮭 ヨーグルト 鶏ガラパック 豚ばら	840	35.9
8 火	ご 飯	○	生揚げの中華煮 もやしとわかめのゴマ醤油	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ もやし グリーンピース 小松菜	牛乳 豚肩 うずら卵 鶏ガラパック 生揚げ 生わかめ	848	35.7
9 水	サ ラ ダ う ど ん	○	はりはりサラダ さつまいのゴマ団子(1人2個)	冷凍うどん 砂糖 三温糖 緑豆はるさめ ごま油 さつまいも 白玉粉 白ごま	きゅうり 人参 キャベツ コーン缶 切干大根 キャベツ	牛乳 だし昆布 厚削り 鶏卵 ハム ツナ 茎わかめ じゃこ	821	29.6
10 木	ご 飯	○	酢豚 わかめと卵のスープ 冷凍みかん	米 油 じゃがいも でん粉 砂糖	生姜 たけのこ 人参 ピーマン 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 冷凍みかん	牛乳 豚モモ うずら卵 鶏ガラパック 厚削り 生わかめ 鶏卵	895	32.6
11 金	ご 飯 (かつおでんぶ)	○	いかのピリ辛揚げ(1人2切) 味噌ドレッシングサラダ あさり汁	米 砂糖 白ごま 油 でん粉 三温糖	生姜 にんにく 小松菜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 白菜 しめじ	牛乳 粉かつお いか 厚削り 油揚げ あさり 豆腐	820	40.4
14 月	【前期期末考査】 ご 飯	○	あじフライ ひじきの炒め煮 かきたま汁 梨	米 油 小麦粉 パン粉 つきこんにやく 砂糖 でん粉	人参 ねぎ 小松菜 梨	牛乳 鰯 鶏卵 ひじき 油揚げ さつま揚げ 厚削り 豆腐 鶏卵	828	37.4
15 火	【前期期末考査】 高野豆腐のそぼろ丼	○	昆布入りサラダ 具だくさん汁	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 白ごま	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 さやいんげん キャベツ 白菜 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	牛乳 高野豆腐 塩昆布 厚削り 豚肩 生揚げ	828	36.2
16 水	【前期期末考査】 チリビーンズサンド	○	スープ煮 フルーツヨーグルト	コッペパン 油 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 ピーマン ホールトマト キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	牛乳 豚ひき肉 大豆 ビチーズス 鶏ガラパック 豚肩 ベーコン ヨーグルト	820	39.6
17 木	ご 飯	○	お好みコロッケ 大豆入りサラダ とうがん味噌汁 巨峰(1人2個)	米 油 じゃがいも 乾燥マッシュ 小麦粉 ごま油 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ 紅生姜 きゅうり とうがん 小松菜 巨峰	牛乳 豚ひき肉 青のり 糸がきかつお 大豆 厚削り 油揚げ	825	27.8
18 金	ご 飯 (青のりふりかけ)	○	魚と野菜の五色煮 華風甘酢 めかたま汁	米 白ごま 油 でん粉 じゃがいも ごま油 砂糖	生姜 人参 さやいんげん 大根 きゅうり 赤唐辛子 干し椎茸 えのきたけ 万能ねぎ	牛乳 糸がきかつお 青のり ホキ 大豆 厚削り 豆腐 鶏卵 めかぶわかめ	820	37.9
21 月	敬 老 の 日							
22 火	国 民 の 休 日							
23 水	秋 分 の 日							
24 木	炒め五目あんかけ 焼きそば	○	青のりポテトビーンズ ミルクゼリー入り フルーツポンチ	蒸し中華麺 油 じゃがいも でん粉 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ 白菜 もやし 小松菜 みかん缶 バイン缶 黄桃缶	牛乳 豚モモ うずら卵 いか 大豆 青のり 粉寒天	826	37.2
25 金	【中秋の名月給食】 さつまいも入り 五目ご飯	○	香味揚げ(ししゃも・ちくわ) 辛子醤油おひたし すまし汁 みたらし団子	米 油 砂糖 白ごま さつまいも 小麦粉 白玉粉 でん粉	人参 干し椎茸 ごぼう たけのこ グリーンピース 白菜 もやし 小松菜 えのきたけ ねぎ	牛乳 鶏むね肉 油揚げ ししゃも 竹輪 青のり 鶏卵 厚削り だし昆布 豆腐 かまぼこ	839	35.8
28 月	ビビンパチャーハン	○	じゃがいもの中華風サラダ はるさめスープ	米 油 ごま油 白ごま じゃがいも 砂糖 緑豆はるさめ	生姜 にんにく 人参 ねぎ 白菜 キムチ もやし きゅうり 干し椎茸 白菜 小松菜	牛乳 豚ばら 鶏卵 ハム 厚削り 鶏むね肉 豆腐	826	27.9
29 火	ご 飯 (のりの佃煮)	○	かじきのあずま煮 ごま和え 豆乳仕立ての味噌汁	米 砂糖 でん粉 白ごま 三温糖	生姜 小松菜 もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	牛乳 焼きのり ひじき かじき 厚削り 豚肩 油揚げ 豆乳	826	35.7
30 水	セ サ ミ ト ー ス ト	○	秋のシチュー キャロットソースサラダ	食パン 白ごま マーガリン グラニュー糖 油 バター 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン缶	牛乳 鶏肉モモ 鶏ガラパック 生クリーム	821	25.5

献立は、価格・天候により変更する事があります。

