



# 9月献立表

令和3年9月1日 荒川区立第三中学校

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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (木)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ビーフンスープ	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,ごま油,ピーマン	キャベツ,玉葱,たけのこ,にんじん,干 し椎茸,にんにく,しょうが,チンゲン 菜,もやし,えのきたけ,にら	862 kcal 35.7 g 29.8 g 2.6 g
3 (金)	こまつなそぼろ丼 	○	豚汁 果物 (巨峰予定)	牛乳,ツナ,鶏卵,油揚げ,豚肉, 木綿豆腐	白米,上白糖,サラダ油,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	しょうが,こまつな,だいこん,ごぼう, にんじん,長ねぎ,巨峰	813 kcal 30.8 g 26.4 g 2.5 g
6 (月)	ご飯 	○	干草焼き 五目さんぴら 具だくさんみそ汁	牛乳,鶏卵,鶏肉,豆乳クリーム, 豚肉,生揚げ	白米,サラダ油,上白糖,しらた き,三温糖,白ごま,ごま油,じゃ がいも	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,ご ぼう,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	760 kcal 30.5 g 24.0 g 2.6 g
7 (火)	ジャージャー麺 	○	チョレギ風サラダ 冷凍りんご	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆,わかめ, ちりめんじゃこ,のり	むし中華めん,サラダ油,上白 糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじ ん,たけのこ,長ねぎ,だいこん,きゅう り,キャベツ,冷凍りんご	791 kcal 34.6 g 24.4 g 3.8 g
8 (水)	ご飯 	○	ジャンボ揚げ餃子 ナムル わかめスープ  噛むカムDay!	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,木綿豆 腐	白米,大豆白絞油,ごま油,ぎょ うざの皮,三温糖,白ごま	長ねぎ,にら,キャベツ,にんにく,しょ うが,もやし,にんじん,きゅうり,とう もろこし,玉葱,たけのこ	809 kcal 29.5 g 27.6 g 2.4 g
9 (木)	★行事食「重陽の節句」 栗ご飯 	○	秋さけの彩あんかけ なすのみそ汁	牛乳,さけ,油揚げ	白米,もち米,むき栗,三温糖,黒 ごま,かたくり粉,大豆白絞油	菊の花,えのきたけ,こまつな,なす,玉 葱	787 kcal 32.8 g 22.5 g 2.9 g
10 (金)	ハヤシライス 	○	アーモンドサラダ 果物 (梨予定)	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,薄力粉,バター, アーモンドスライス,上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム,にん にく,トマトピューレー,グリーンピース, きゅうり,もやし,キャベツ,なし	849 kcal 25.5 g 28.2 g 2.0 g
13 (月)	チンジャオロース丼 	○	春雨サラダ 姫冬瓜とえびのスープ ★地産地消「東京都産姫冬瓜」	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ,ロース ハム,えび	白米,サラダ油,かたくり粉,上 白糖,ごま油,緑豆春雨,白ごま	しょうが,青ピーマン,赤ピーマン,玉 葱,たけのこ,にんにく,きゅうり,にん じん,姫冬瓜,万能ねぎ	807 kcal 34.0 g 25.9 g 3.9 g
14 (火)	ご飯 	○	さわらの西京焼き マーミナーチャンプルー もずくスープ	牛乳,さわら,豚肉,生揚げ,糸割 り節,鶏肉,もずく,鶏卵	白米,上白糖,白練りごま,白す りごま,サラダ油,かたくり粉	もやし,にがうり,にら,たけのこ,にん じん,玉葱	809 kcal 39.0 g 27.3 g 3.0 g
15 (水)	ピーンズドック 	○	コーンシチュー 果物 (ネーブルオレンジ予定)	牛乳,大豆,鶏肉,チーズ,白花生 ペースト,スキムミルク	コッペパン,薄力粉,サラダ油, 上白糖,じゃがいも,バター	玉葱,にんじん,にんにく,とうもろこ し,こまつな,ネーブルオレンジ	872 kcal 36.0 g 31.7 g 3.9 g
16 (木)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 揚げじゃがのそぼろ煮 ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布, 糸割り節,鶏肉,大豆ミート	白米,白ごま,上白糖,じゃがい も,大豆白絞油,三温糖,かたく り粉,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,グ リーンピース,もやし,きゅうり,こまつ な,しょうが,にんにく	802 kcal 25.8 g 22.6 g 2.1 g
17 (金)	ご飯 	○	さばの塩こうじ焼き 大根と春雨のピリ辛炒め さつま汁	牛乳,まさば,鶏肉,油揚げ	白米,塩こうじ,サラダ油,緑豆 春雨,ごま油,上白糖,さつま いも	だいこん,にんにく,しょうが,にら,に んじん,長ねぎ,こまつな	816 kcal 34.8 g 24.5 g 2.2 g
21 (火)	★行事食「十五夜」 子ぎつねご飯 	○	みそけんちん汁 みたらし団子	牛乳,油揚げ,鶏肉,木綿豆腐	白米,サラダ油,三温糖,じゃが いも,上新粉,白玉粉,かたくり 粉	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ,こ まつな	769 kcal 25.2 g 20.0 g 3.0 g
22 (水)	ご飯 	○	ひじきのふりかけ 肉じゃがのカレー煮 ツナサラダ	牛乳,干ひじき,ちりめんじゃ こ,豚肉,鶏肉,生揚げ,ツナ	白米,上白糖,白ごま,じゃがい も,しらたき,サラダ油,三温糖	ゆかり,玉葱,にんじん,干し椎茸,さや いんげん,もやし,だいこん,きゅうり	805 kcal 27.8 g 23.5 g 2.5 g
24 (金)	中華あんかけご飯 	○	いかのかりんあげ 果物 (梨予定)	牛乳,豚肉,鶏肉,いか	白米,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,上白糖	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ,玉 葱,干し椎茸,チンゲン菜,にんにく,な し	783 kcal 33.8 g 18.6 g 3.3 g
27 (月)	★郷土料理「熊本県」 高菜ご飯 	○	鶏肉のねぎソースかけ 太平燕	牛乳,鶏卵,刻みのり,鶏肉,むき えび,いか	白米,白ごま,ごま油,上白糖,サ ラダ油,緑豆春雨	高菜漬,長ねぎ,にんじん,干し椎茸,白 菜,もやし	771 kcal 33.4 g 27.5 g 3.5 g
28 (火)	さつまいもご飯 	○	豆あじの南蛮漬け 豆腐のみそ汁 つぶつぶオレンジゼリー  噛むカムDay!	牛乳,豆あじ,木綿豆腐,わかめ, 油揚げ,粉寒天	白米,さつまいも,黒ごま,かた くり粉,大豆白絞油,上白糖	しょうが,長ねぎ,えのきたけ,こまつ な,みかん缶	779 kcal 25.2 g 20.9 g 2.9 g
29 (水)	フレンチトースト 	○	チリピーンズ ごぼうチップスサラダ	牛乳,鶏卵,豚肉,鶏肉,白いんげ んまめ	食パン,上白糖,バター,じゃが いも,サラダ油,大豆白絞油,ご ま油	玉葱,にんじん,にんにく,トマト ピューレー,グリーンピース,ごぼう, きゅうり,赤ピーマン,キャベツ	819 kcal 30.9 g 29.6 g 3.5 g
30 (木)	スタミナ丼 	○	ウェーブワンタンスープ アロエフルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,鶏肉,プレーンヨー グルト	白米,上白糖,サラダ油,ワンタ ンの皮	たけのこ,にんじん,玉葱,にら,もや し,にんにく,しょうが,白菜,長ねぎ, チンゲン菜,パイン缶,みかん缶,アロ エ缶	831 kcal 32.1 g 22.5 g 2.7 g

\* 食材材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。



\* 8のつく日は『噛むカムDay!』  
噛みごたえのある食材を使用しています。