



9月学校給食献立表



2025年

荒川区立原中学校

曜	献立	牛乳	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 (Kcal) タンパク質 (g)
2 火	チリビーンズドライカレー コロコロポテトサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	米、油、バター、小麦粉、砂糖、 じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、マッシュルーム、キャベツ、 もやし、コーン、果物	770 25.7
3 水	焼きそばパン 青のり大豆ポテト 洋風たまごスープ	○	牛乳、豚肉、チーズ、大豆、 たまご	コッペパン、バター、麺、油、 マヨネーズ、じゃが芋、片栗粉	人参、しょうが、玉ねぎ、もやし、 パセリ、小松菜	723 27.6
4 木	シーフードドリア じゃこ大根サラダ キャラメルポテト	○	牛乳、豚肉、ベーコン、 えび、いか、ほたて貝柱、 ちりめんじゃこ	米、バター、小麦粉、砂糖、油、 さつまいも、アーモンド	人参、きゅうり、もやし、キャベツ、 大根、玉ねぎ、マッシュルーム、パセリ	825 31.6
5 金	ご飯、小松菜ふりかけ 鯖のみぞれ煮 和風サラダ じゃが芋団子汁	○	牛乳、鯖、肉、油揚げ	米、ごま油、砂糖、ごま、 小麦粉、じゃが芋、片栗粉	人参、小松菜、しょうが、キャベツ、 もやし、大根、ごぼう	821 30.6
8 月	鶏ごぼうピラフ キッシュ マスタードサラダ 果物	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、 ツナ、たまご、チーズ、 生クリーム	米、バター、油、じゃが芋、砂糖	人参、にんにく、ごぼう、玉ねぎ、枝豆、 しょうが、コーン、マッシュルーム、 ほうれん草、赤ピーマン、果物	779 29.0
9 火	鮭と菊の混ぜご飯 冬瓜のそぼろ煮 さつまくん	○	牛乳、塩鮭、海苔、鶏肉、 がんもどき、生揚げ、 いんげん豆、たまご	米、砂糖、ごま、片栗粉、 さつまいも	人参、干し菊、さやえんどう、冬瓜、 しょうが、玉ねぎ、干ししいたけ、 さやいんげん	816 31.4
10 水	なすの麻婆豆腐丼 中華ごまドレサラダ 杏仁豆腐	○	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、 粉寒天	米、油、砂糖、片栗粉、 白練りごま	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 たけのこ、干ししいたけ、なす、にら、 長ネギ	769 27.8
11 木	タコライス フレンチサラダ ちんすこう	○	牛乳、豚肉、鶏肉、大豆、 チーズ	米、油、米粉、ワンタンの皮、 砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、セロリ、 トマト缶、キャベツ、きゅうり、 もやし、コーン	827 28.1
12 金	肉汁うどん ししゃもの磯天ぷら イカ、さつま芋の天ぷら 五色和え	○	牛乳、豚肉、油揚げ、 ししゃも、イカ、青のり	冷凍うどん、油、砂糖、小麦粉、 さつまいも	人参、玉ねぎ、干ししいたけ、長ネギ、 小松菜、もやし、とうもろこし	765 33.9
13 土	麦ご飯 肉豆腐 みそポテト	○	牛乳、豚肉、焼き豆腐、 みそ	米、もち麦、油ふ、こんにゃく、 砂糖、片栗粉、じゃが芋	人参、玉ねぎ、干ししいたけ、長ネギ、 小松菜、キャベツ、コーン	815 30.0
16 火	ご飯、海苔の佃煮 五目肉じゃが ちりめんサラダ リンゴゼリー	○	牛乳、海苔、ひじき、 豚肉、生揚げ、粉寒天、 ちりめんじゃこ	米、砂糖、油、じゃが芋、 糸こんにゃく	人参、玉ねぎ、たけのこ、キャベツ、 干ししいたけ、さやいんげん、もやし、 きゅうり、小松菜、リンゴジュース	769 26.3
17 水	焼きカレーパン ビーンズサラダ ミルクスープ 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、鶏肉、 チーズ、えんどう豆、 ベーコン、生クリーム	丸パン、油、小麦粉、砂糖、 じゃが芋、マカロニ	人参、セロリ、にんにく、しょうが、 玉ねぎ、コーン、ほうれん草、果物、 きゅうり	775 31.9
18 木	秋刀魚のひつまぶし 胡麻和え 冷やし汁	○	牛乳、秋刀魚、わかめ、 みそ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま、 そうめん	人参、しょうが、長ネギ、もやし、 キャベツ、小松菜	754 23.1
19 金	きんぴらご飯 油淋鶏 磯香和え 小松菜の味噌汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、海苔、 豆腐、油揚げ、みそ	米、こんにゃく、砂糖、ごま、 片栗粉	人参、キャベツ、にんにく、小松菜、 もやし、玉ねぎ、えのきだけ	849 33.8
22 月	クロックムッシュ ピリ辛トマトスープ ヘルシーサラダ スパイシービーンズ	○	牛乳、チーズ、ベーコン、 ロースハム、大豆	丸パン、バター、じゃが芋、 砂糖、しらたき、片栗粉	人参、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 トマト缶、きゅうり、コーン、もやし、 キャベツ	813 31.9
24 水	みそカツ丼 茎わかめのごま酢和え かきたま汁	○	牛乳、豚肉、たまご、 みそ、茎わかめ、豆腐	米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、 片栗粉	人参、キャベツ、にんにく、もやし、 小松菜、玉ねぎ、えのきだけ	756 32.7
25 木	ハヤシライス ワンタンバリバリサラダ 果物	○	牛乳、豚肉、手亡豆、みそ	米、油、小麦粉、ワンタンの皮、 砂糖	人参、にんにく、セロリ、玉ねぎ、 キャベツ、トマト缶、きゅうり、 コーン、もやし	777 22.5
26 金	わかめじゃこご飯 白身魚の包み揚げ ごまドレッシングサラダ 豚汁	○	牛乳、わかめ、しいら、 ちりめんじゃこ、豚肉、 豆腐、みそ	米、ごま、春巻きの皮、 練りごま、白すりごま、 じゃがいも、板こんにゃく	人参、しょうが、キャベツ、もやし、 キャベツ、コーン、大根、長ネギ、小松菜	744 33.1
29 月	麦ご飯 鮭のみそチーズ焼き 五目きんぴら さつま芋味噌汁 果物	○	牛乳、鮭、みそ、チーズ、 豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、もち麦、油、じゃが芋、 ごま、こんにゃく、砂糖、 ごま油、さつまいも	人参、玉ねぎ、小松菜、しょうが、 さやいんげん、ごぼう、果物	789 39.4
30 火	ミートソーススパゲティ コールスローサラダ じゃがいものチーズ焼き 果物	○	牛乳、豚肉、鶏肉、チーズ	スパゲティ、バター、小麦粉、 マヨネーズ、じゃが芋、砂糖 片栗粉	人参、にんにく、玉ねぎ、セロリ、 トマト缶、キャベツ、きゅうり、 もやし、コーン、果物	783 33.7

※献立は都合により、変更する場合があります。