９月学校給食献立表

2026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	ｴﾈﾙｷﾞｰ（Kcal） ﾀﾝﾊﾟｸ質（ｇ）
2	水	コッペパン（ﾛﾝｸﾞｷｰﾌﾟﾌﾞﾚｯﾄﾞ） 豆腐ハンバーグ 大根サラダじゃこ入り ジュリアンヌスープ	○	牛乳、豚肉、鶏肉、おから、 卵、ベーコン、豆腐	ロングキープブレッド、油、 砂糖、じゃが芋、小麦粉、 パン粉、白ごま、ごま油	人参、しょうが、にんにく、玉ねぎ、 コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、 セロリ、大根	867 28.1
3	木	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、チーズ、 大豆	米、油、バター、小麦粉、 じゃが芋、砂糖	人参、しょうが、玉ねぎ、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、コーン	755 25.3
4	金	バラ焼どん もやしのナムル けんちん汁	○	牛乳、牛肉、ひじき、 豆腐、油揚げ、味噌	米、もち麦、油、糸こんにゃく、 はちみつ、砂糖、ごま油、 白ごま、じゃが芋	人参、玉ねぎ、りんご、しょうが、 にんにく、もやし、小松菜、大根、 ごぼう、ほうれん草	854 25.5
7	月	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、ちりめんじゃこ、 ひじき、かつお節、鶏肉、 油揚げ	米、ごま油、砂糖、白ごま、 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、玉ねぎ、コーン	788 30.1
8	火	コーンピラフ キッシュ マスタードサラダ 果物	○	牛乳、ウインナー、卵、 ホタテ水煮、ベーコン、 ツナ、生クリーム、チーズ	米、バター、油、じゃが芋、 砂糖	人参、にんにく、玉ねぎ、しょうが、 コーン、マッシュルーム、キャベツ ほうれん草、赤ピーマン、きゅうり、 もやし	766 27.7
9	水	鮭と菊の混ぜご飯 冬瓜のそぼろ煮 青のり大豆ポテト 重陽の節句	○	牛乳、塩鮭、焼き海苔、 鶏肉、がんもどき、生揚げ、 味噌	米、砂糖、白ごま、片栗粉、 じゃが芋、バター、油	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、たけのこ、枝豆	804 33.4
10	木	セサミトースト クラムチャウダー ビーンズサラダ 果物	○	牛乳、ベーコン、 エンドウ豆、あさり水煮、 ホタテ水煮、生クリーム	国内産小麦粉パン、バター、 はちみつ、すりごま、練りごま、 じゃが芋、小麦粉、油、砂糖	人参、にんにく、しょうが、玉ねぎ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、 コーン	717 25.2
11	金	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、小麦粉、ラード	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
14	月	ご飯、海苔の佃煮 五目肉じゃが ちりめんサラダ つぶつぶオレンジゼリー	○	牛乳、豚肉、焼き海苔、 ひじき、粉カツオ、生揚げ、 ちりめんじゃこ	米、砂糖、じゃが芋、ごま油、 白ごま、糸こんにゃく	人参、玉ねぎ、干ししいたけ、たけのこ、 さやいんげん、キャベツ、小松菜、 もやし	756 26.0
15	火	ﾊﾆｰﾊﾞﾀｰﾚﾓﾝﾊﾟﾝ ホットドック ポークビーンズ 果物 中間考査	○	牛乳、豚肉、大豆、 ウインナー	国内産小麦粉パン、バター、 コッペ胚芽パン、砂糖、 はちみつ、じゃが芋、 マヨネーズ	人参、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、 マッシュルーム、きゅうり、コーン、 セロリ	746 28.2
16	水	スパゲッティミートソース ポテトのハニーサラダ アーモンドフィッシュ	○	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、 返り煮干し	スパゲティ、油、バター、 小麦粉、じゃが芋、はちみつ、 アーモンド、白ごま、砂糖	人参、玉ねぎ、にんにく、しょうが、 セロリ、マッシュルーム、トマト缶、 キャベツ、きゅうり、もやし、コーン	794 33.6
17	木	豆もやしご飯 鶏肉の塩麹唐揚げ 小松菜のお浸し もずくすまし汁	○	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 かつお節、もずく	米、ごま油、砂糖、塩麹、 小麦粉、片栗粉、油	人参、にんにく、長ネギ、大豆もやし、 しょうが、大根、えのきだけ、 キャベツ、小松菜、玉ねぎ	766 31.8
18	金	卵とじうどん シシャモの磯辺揚げ イカのカレー揚げ ごま和え 黒糖大豆	○	牛乳、鶏肉、かまぼこ、卵、 ししゃも、青のり、イカ、 煎り豆、きな粉	冷凍細うどん、片栗粉、油、 小麦粉、砂糖、練りごま、 黒砂糖	人参、たけのこ、玉ねぎ、干しシイタケ、 長ネギ、小松菜、もやし、キャベツ	759 31.0
24	木	うなぎのひつまぶし こづゆ 切り干し大根と野菜の和え物 果物	○	牛乳、うなぎ、焼き海苔、 ホタテ干貝柱、ハム	米、白滝、砂糖、白ごま、 里芋、ごま油、油	人参、大根、きくらげ、小松菜、 きゅうり、もやし、切り干し大根	752 27.9
25	金	栗入り吹寄せご飯 筑前煮 お月見団子 十五夜 連合体育大会	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐、 さつま揚げ、生揚げ、	米、むき栗、砂糖、こんにゃく、 里芋、白玉粉、片栗粉	人参、しめじ、ごぼう、たけのこ、 れんこん、干しシイタケ、さやいんげん	761 32.2
28	月	まいたけご飯 ぎんだらの西京焼き はすのきんぴら かきたま汁	○	牛乳、鶏肉、油揚げ、味噌、 ぎんだら、西京みそ、豚肉、 さつま揚げ、卵、豆腐	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、 糸こんにゃく、白ごま	人参、舞茸、しょうが、ごぼう、 れんこん、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、 小松菜	762 31.5
29	火	豚肉と青梗菜のあんかけ焼きそば バンサンスー サーターアンダギー	○	牛乳、豚肉、エビ、イカ、 ホタテ水煮、あさり水煮、 ハム、鶉卵、卵	蒸し中華麺、ごま油、砂糖、 片栗粉、春雨、白ごま、 小麦粉、黒砂糖、油	人参、にんにく、しょうが、たけのこ、 青梗菜、干しシイタケ、玉ねぎ、 きゅうり、キャベツ	833 34.2
30	水	焼きカレーパン ツナサラダ ミルクスープ 果物	○	牛乳、豚肉、大豆、ツナ、 チーズ、鶏肉、ベーコン、 生クリーム	国内産小麦粉丸パン、油、 小麦粉、パン粉、砂糖、バター、 マカロニ、じゃが芋	人参、しょうが、にんにく、セロリ、 玉ねぎ、キャベツ、もやし、ほうれん草、 きゅうり	775 31.8

※献立は都合により、変更する場合があります。