



# 9月献立表



令和4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杯たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (金)	豚丼 	○	田舎汁 ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ,粉寒天	白米,サラダ油,系こんにゃく, 三温糖,じゃがいも,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう, 玉葱,さやいんげん,だいこん,えのき だけ,こまつな,ぶどうジュース,ぶど う缶	794 kcal 27.5 g 19.9 g 2.5 g
5 (月)	ご飯 	○	鶏肉のバーベキューソース にんじんしりしり 豆腐のみそ汁	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,木綿豆 腐,油揚げ,わかめ	白米,サラダ油,上白糖	しょうが,レモン果汁,玉葱,りんご,も やし,こまつな,にんじん,長ねぎ	806 kcal 32.9 g 30.8 g 2.3 g
6 (火)	★地産地消 チンジャオロース丼 	○	ナムル 姫冬瓜のスープ ★東京都産 姫冬瓜 を使用	牛乳,豚肉,鶏肉	白米,サラダ油,かたくり粉,上 白糖,ごま油,三温糖,白いりご 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,もやし,にんじ ん,きゅうり,こまつな,とうがん,白 菜,万能ねぎ	769 kcal 28.9 g 26.0 g 3.3 g
7 (水)	ビスキュイトースト 	○	野菜のイタリアン煮 ごまだれ海藻サラダ	牛乳,鶏卵,ひよこ豆,鶏肉,わか め	食パン,上白糖,アーモンドパ ウダー,薄力粉,バター,オリ ブ油,じゃがいも,三温糖,白い りごま,白すりごま,サラダ油	玉葱,にんじん,ズッキーニ,エリンギ, かぼちゃ,トマト缶,キャベツ,きゅう り,もやし	814 kcal 30.3 g 35.4 g 2.8 g
8 (木)	高野豆腐のそぼろご飯 	○	ボン酢ドレッシングサラダ さつまいもといりこの甘辛煮  噛むカムDay! 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,いりこ	白米,サラダ油,上白糖,かたく り粉,ごま油,さつまいも,大豆 白絞油,三温糖,白いりごま	しょうが,にんじん,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,にんにく	815 kcal 29.3 g 23.5 g 2.4 g
9 (金)	★行事食「重陽の節句」 吹き寄せご飯 	○	さけの塩こうじ焼き 青菜の菊花和え 秋なすのみそ汁 	牛乳,鶏肉,さけ,油揚げ	白米,もち米,サラダ油,むき栗, 三温糖,塩こうじ	にんじん,ぶなしめじ,こまつな,もや し,菊の花,なす,玉葱,長ねぎ	758 kcal 36.0 g 21.4 g 3.0 g
12 (月)	ご飯 	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め 海のお野菜スープ	牛乳,生揚げ,豚肉,鶏肉,茎わか め,昆布,ふのり,白とさか,赤の り,わかめ	白米,上白糖,サラダ油,かたく り粉,ごま油,緑豆春雨	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,長ねぎ	801 kcal 31.5 g 26.8 g 2.6 g
13 (火)	しのだうどん 	○	和風コーンサラダ かぼちゃマフィン	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵	冷凍うどん,上白糖,かたくり 粉,薄力粉,バター	干し椎茸,ほうれんそう,長ねぎ,キャ ベツ,もやし,きゅうり,にんじん,とう もろこし,だいこん,玉葱,かぼちゃ	792 kcal 29.4 g 25.4 g 3.4 g
14 (水)	ドライカレー 	○	ポテトのハニーサラダ 果物(梨予定) 	牛乳,豚肉,鶏肉,大豆	白米,サラダ油,薄力粉,バター, じゃがいも,大豆白絞油,はち みつ	玉葱,にんじん,青ピーマン,にんにく, しょうが,セロリー,トマト缶,きゅう り,赤ピーマン,キャベツ,梨	821 kcal 23.1 g 25.7 g 2.5 g
15 (木)	ひじきご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん 大根とさつまいものみそ汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,鶏 卵,押し豆腐	白米,サラダ油,上白糖,三温糖, かたくり粉,さつまいも	にんじん,えだまめ,長ねぎ,だいこん, こまつな	771 kcal 30.8 g 24.7 g 3.5 g
16 (金)	★郷土料理「広島県」 ご飯 	○	こいわしの衣揚げ レモン和え 呉市の肉じゃが	牛乳,こいわし,豚肉	白米,マヨネーズ,薄力粉,大豆 白絞油,三温糖,じゃがいも,し らたき,上白糖	きゅうり,キャベツ,にんじん,とうも ろこし,もやし,レモン果汁,玉葱	825 kcal 28.9 g 23.6 g 2.3 g
20 (火)	ご飯 	○	さばの文化干し焼き 小松菜と厚揚げのごま炒め じゃがいものみそ汁	牛乳,さば,生揚げ,わかめ	白米,サラダ油,三温糖,白いり ごま,じゃがいも	こまつな,にんじん,エリンギ,玉葱	828 kcal 36.4 g 30.0 g 2.0 g
21 (水)	高菜チャーハン 	○	鉄火なす ビーフンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵	白米,米粒麦,ごま油,白いりご ま,サラダ油,上白糖,かたくり 粉,ビーフン	高菜漬,しょうが,にんにく,なす,青 ピーマン,玉葱,にんじん,もやし,えの きだけ,にら	792 kcal 27.9 g 29.3 g 3.6 g
22 (木)	小豆とさつまいものおこわ 	○	干草焼き 団子汁	牛乳,小豆,鶏卵,鶏肉,豆乳ク リーム,油揚げ	白米,もち米,さつまいも,上白 糖,サラダ油,トック	にんじん,たけのこ,玉葱,干し椎茸,だ いこん,長ねぎ,こまつな	773 kcal 29.7 g 22.9 g 2.6 g
26 (月)	厚揚げ麻婆丼 	○	糸寒天の中華和え 冷凍みかん	牛乳,豚肉,鶏肉,生揚げ,糸寒 天,わかめ	白米,米粒麦,サラダ油,上白糖, かたくり粉,ごま油,白いりご ま	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,に んじん,干し椎茸,にら,きゅうり,もや し,冷凍みかん	855 kcal 33.8 g 29.3 g 2.9 g
27 (火)	コーンマヨネーズパン 	○	チキンポトフ りんごヨーグルト	牛乳,サラダチーズ,鶏肉,レン ズ豆,プレーンヨーグルト	コッペパン,マヨネーズ,サラ ダ油,じゃがいも,マカロニ・ス パゲッティ,上白糖	とうもろこし,玉葱,にんにく,にんじ ん,キャベツ,こまつな,りんご缶	841 kcal 32.7 g 33.0 g 3.3 g
28 (水)	わかめご飯 	○	いかと白身魚のチリソース もやしの中華和え ウェーブワンタンスープ  噛むカムDay! 	牛乳,炊き込みわかめ,いか,ホ キ,鶏肉	白米,かたくり粉,大豆白絞油, ごま油,上白糖,白いりごま,サ ラダ油,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,もや し,きゅうり,にんじん,白菜,たけの こ,チンゲン菜	771 kcal 30.2 g 20.3 g 3.0 g
29 (木)	ご飯 	○	キムムッチ 肉豆腐 みそドレッシングサラダ	牛乳,のり,豚肉,押し豆腐	白米,ごま油,上白糖,白いりご ま,系こんにゃく,サラダ油,三 温糖	にんにく,にんじん,玉葱,干し椎茸,こ まつな,きゅうり,キャベツ,もやし,と うもろこし	790 kcal 28.3 g 26.9 g 2.3 g
30 (金)	チキンクリームライス 	○	コロコロサラダ 果物(梨予定)	牛乳,鶏肉,白花豆ペースト	白米,サラダ油,薄力粉,バター, じゃがいも	にんじん,玉葱,マッシュルーム,グ リンピース,きゅうり,とうもろこし,梨	847 kcal 26.5 g 27.0 g 2.3 g

\* 食材購入等の都合により、献立を変更することがあります。

\* 三中では、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。



こちらのQRコードから、スマートフォンで  
毎日の給食の写真と栄養士のコメントを  
ご覧いただけます。(9月分順次掲載予定)

