



# 9月献立表



令和6年9月2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	I類* たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 (火)	豚丼 	○	ばりばりサラダ 果物(梨予定) 	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,しらたき,三温糖,ワントンの皮,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん,きゅうり,もやし,キャベツ,なし	758 kcal 25.1 g 24.4 g 1.9 g
4 (水)	ご飯 	○	さばのしょうゆこうじ焼き 青菜のおかか和え 姫冬瓜のそぼろあんかけ ★地産地消・東京都産姫冬瓜	牛乳,さば,糸削り節,鶏肉	白米,しょうゆこうじ,サラダ油,糸こんにゃく,三温糖,かたくり粉	こまつな,キャベツ,もやし,姫冬瓜,にんじん,玉葱	809 kcal 33.8 g 33.3 g 2.1 g
5 (木)	ビスキュイパン 	○	わかめとじゃこのサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳,鶏卵,わかめ,ちりめんじゃこ,白花豆ペースト,生クリーム	ミルクパン,上白糖,アーモンドパウダー,薄力粉,無塩バター,バター,白いりごま,じゃがいも,クルトン	いちごジャム,もやし,こまつな,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉葱,パセリ	815 kcal 29.5 g 32.5 g 3.4 g
6 (金)	ご飯 	○	お好み焼き風卵焼き ボン酢ドレッシングサラダ さつま汁	牛乳,鶏卵,豚肉,糸削り節,あおのり,鶏肉	白米,サラダ油,マヨネーズ(卵不使用),ごま油,上白糖,白いりごま,板こんにゃく,さつま芋	キャベツ,長ねぎ,もやし,にんじん,きゅうり,こまつな,しょうが,にんにく,だいこん	722 kcal 27.7 g 22.7 g 2.3 g
9 (月)	★行事食・重陽の節句 栗ご飯 	○	秋さけの彩あんかけ 秋なすのみそ汁 	牛乳,さけ,油揚げ	白米,もち米,むき栗,三温糖,黒いりごま,かたくり粉,大豆白絞油,サラダ油	きくの花,えのきたけ,こまつな,なす,玉葱,長ねぎ	751 kcal 32.2 g 21.8 g 2.9 g
10 (火)	★防災給食 ポークカレーライス 	○	ツナサラダ 果物(梨予定)  アルファ化米を使用!	牛乳,豚肉,ツナ	サラダ油,じゃがいも,はちみつ,薄力粉,バター,上白糖	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,もやし,だいこん,こまつな,なし	831 kcal 27.7 g 30.2 g 2.7 g
11 (水)	ジャージャー麺 	○	レモン和え 果物(ぶどう予定)	牛乳,豚肉,大豆	むし中華麺,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖	しょうが,にんにく,干し椎茸,にんじん,たけのこ,長ねぎ,きゅうり,キャベツ,とうもろこし,もやし,レモン果汁,ぶどう	734 kcal 32.7 g 23.0 g 3.4 g
12 (木)	ご飯 	○	鶏肉のバーベキューソース にんじんしりしり だまこ汁	牛乳,鶏肉,ツナ,鶏卵,油揚げ	白米,サラダ油,上白糖,だまこもち	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,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	794 kcal 31.1 g 29.2 g 2.1 g
13 (金)	ひじきご飯 	○	ししゃもの衣揚げ 五色のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳,鶏肉,干しひじき,油揚げ,ししゃも,豆乳,わかめ	白米,サラダ油,上白糖,マヨネーズ(卵不使用),薄力粉,大豆白絞油,白いりごま,白すりごま,じゃがいも	にんじん,枝豆,キャベツ,もやし,こまつな,とうもろこし,長ねぎ	734 kcal 31.8 g 28.2 g 3.5 g
17 (火)	★行事食・十五夜 高野豆腐のそぼろご飯 	○	みそけんちん汁 みたらし団子 	牛乳,鶏肉,凍り豆腐,油揚げ,絹ごし豆腐	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,じゃがいも,上新粉,白玉粉,三温糖	しょうが,にんじん,たけのこ,干し椎茸,グリーンピース,だいこん,長ねぎ,こまつな	792 kcal 33.4 g 22.9 g 3.1 g
18 (水)	チリコンカンライス 	○	ごぼうチップスサラダ 噛むカムDay! 	牛乳,豚肉,豚レバーチップ,白いんげん豆,ひよこ豆,レンズ豆	白米,サラダ油,じゃがいも,上白糖,薄力粉,大豆白絞油,ごま油,三温糖	にんじん,玉葱,エリンギ,トマト缶詰,しょうが,にんにく,トマトピューレー,ごぼう,きゅうり,赤ピーマン,キャベツ,とうもろこし	743 kcal 25.5 g 20.1 g 2.2 g
19 (木)	ピビンパ 	○	ミルクプリン マンゴーソース  定期考査	牛乳,豚肉,豆乳,粉寒天,生クリーム	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,こまつな,もやし,ぜんまい水煮,マンゴーピューレー,レモン果汁	763 kcal 26.6 g 25.4 g 2.4 g
20 (金)	ご飯 	○	金むろあじのかば焼き 切り干し大根のオイスターソース炒め 豆腐のみそ汁	牛乳,金むろあじ,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,かたくり粉,大豆白絞油,上白糖,白いりごま,ごま油,三温糖	しょうが,切り干しだいこん,にら,もやし,にんじん,長ねぎ	766 kcal 36.4 g 24.6 g 2.5 g
24 (火)	小豆とさつま芋のおこわ 	○	五目卵焼き 豚汁	牛乳,小豆,鶏卵,鶏肉,干しひじき,豚肉,木綿豆腐	白米,もち米,さつま芋,上白糖,黒いりごま,サラダ油,板こんにゃく	長ねぎ,たけのこ,干し椎茸,だいこん,えのきたけ,にんじん,こまつな	722 kcal 30.4 g 21.7 g 2.8 g
25 (水)	★給食試食会 キムチチャーハン 	○	ごまだれ海藻サラダ トックスープ つぶつぶオレンジゼリー	牛乳,豚肉,わかめ,鶏肉,鶏卵,粉寒天	白米,米粒麦,サラダ油,ごま油,白いりごま,白すりごま,上白糖,トック,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,長ねぎ,青ピーマン,白菜キムチ,キャベツ,こまつな,もやし,玉葱,たけのこ,えのきたけ,にら,みかんジュース,みかん缶	750 kcal 25.5 g 26.4 g 3.4 g
26 (木)	★郷土料理・埼玉県 ご飯 	○	ゼリーフライ 小松菜と厚揚げのごま炒め 呉汁	牛乳,豚肉,おから,鶏卵,生揚げ,大豆,鶏肉	白米,じゃがいも,サラダ油,薄力粉,大豆白絞油,三温糖,白いりごま	玉葱,にんじん,こまつな,もやし,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	787 kcal 27.2 g 29.7 g 3.1 g
27 (金)	コーンマヨネーズトースト 	○	トマトンスープ にんじンドレッシングサラダ	牛乳,チーズ,豚肉,レンズ豆	食パン,マヨネーズ(卵不使用),サラダ油,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも,上白糖	とうもろこし,玉葱,にんにく,セロリ,にんじん,トマト缶詰,トマトピューレー,キャベツ,きゅうり,だいこん	723 kcal 29.7 g 32.7 g 3.4 g
30 (月)	ご飯 	○	骨太ふりかけ 肉じゃがのカレー煮 みそドレッシングサラダ	牛乳,ちりめんじゃこ,塩昆布,糸削り節,豚肉,生揚げ	白米,白いりごま,上白糖,じゃがいも,しらたき,サラダ油,三温糖,ごま油	玉葱,にんじん,干し椎茸,グリーンピース,きゅうり,キャベツ,もやし,とうもろこし	740 kcal 27.5 g 21.2 g 2.6 g

\*食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。

\*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)

