



9月献立表



令和7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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (火)	ねぎ塩豚丼 	○	ごぼうチップスサラダ 果物(梨の予定) 	牛乳, 豚肉	白米, サラダ油, ごま油, 上白糖, 白いりごま, かたくり粉, 大豆 白絞油, 三温糖	玉ねぎ, キャベツ, にんにく, 長ねぎ, しモン, ごぼう, きゅうり, 赤ピーマ ン, だいこん, とうもろこし, なし	782 kcal 25.2 g 29.3 g 2.3 g
3 (水)	ご飯 	○	ひじきのふりかけ 炒り鶏 海藻サラダ	牛乳, 干ひじき, ちりめんじゃ こ, 鶏肉, 生揚げ, わかめ	白米, 上白糖, 白いりごま, じゃ かいも, 板こんにゃく, サラダ 油, 三温糖	ゆかり, にんじん, だけのこ, ごぼう, 干し椎茸, グリンピース, もやし, キャ ベツ, こまつな, とうもろこし	730 kcal 27.6 g 22.7 g 2.7 g
4 (木)	ご飯 	○	さばの塩こうじ焼き 青菜のおかかあえ 冬瓜のそぼろあんかけ	牛乳, さば, 糸削り節, 鶏肉	白米, 塩こうじ, 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, にんじん, もや し, とうがん, 玉ねぎ	796 kcal 33.3 g 32.3 g 2.3 g
5 (金)	★行事食・重陽の節句 ご飯 	○	菊花蒸し 揚げ入りおひたし 秋なすのみそ汁 	牛乳, 豚肉, 押し豆腐, 油揚げ, 木 綿豆腐	白米, かたくり粉, サラダ油	玉ねぎ, しょうが, にんにく, とうもろ こし, こまつな, キャベツ, もやし, な す, 長ねぎ	722 kcal 28.6 g 23.7 g 2.6 g
8 (月)	ご飯 	○	かつおでんぶ 肉豆腐 味噌ドレッシングサラダ 	牛乳, 粉かつお, 豚肉, 木綿豆腐	白米, 上白糖, 白いりごま, 糸こ んにゃく, サラダ油, 三温糖, ご ま油	にんじん, 玉ねぎ, 干し椎茸, グリン ピース, キャベツ, もやし, とうもろこ し	744 kcal 30.0 g 25.1 g 1.6 g
9 (火)	ご飯 	○	ぎせい豆腐うすくずあん ひじきの彩煮 大根のみそ汁	牛乳, 鶏卵, 押し豆腐, 鶏肉, 干ひ じき, パーコン, 油揚げ, わかめ	白米, サラダ油, 三温糖, 上白糖, かたくり粉	にんじん, 長ねぎ, 赤ピーマン, 黄ピー マン, だいこん, えのきたけ	735 kcal 29.1 g 26.2 g 3.2 g
10 (水)	ビスキュイトースト 	○	ばりばりサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳, 鶏卵, 白花生ペースト, 生 クリーム	食パン上白糖, アーモンド, 薄 力粉, 無塩バター, バター, ワン タンの皮, 大豆白絞油, はちみつ, サラダ油, じゃがいも, クルト ン	にんじん, もやし, キャベツ, 玉ねぎ, パセリ	806 kcal 25.7 g 38.0 g 2.8 g
11 (木)	★防災給食 ご飯 	○	手巻きのり ツナそぼろ すいとん入りみそ汁 	牛乳, 焼きのり, ツナ, 凍り豆腐, 鶏肉, 絹ごし豆腐	白米, 上白糖, じゃがいも, 白玉 粉, 薄力粉	しょうが, にんじん, 長ねぎ	724 kcal 27.4 g 20.7 g 2.0 g
12 (金)	しょうゆラーメン 	○	もちもち青のりポテト 果物(ぶどうの予定)	牛乳, 豚肉, あおのり	蒸し中華めん, サラダ油, 三温 糖, じゃがいも, かたくり粉, 大 豆白絞油	だけのこ, 長ねぎ, キャベツ, とうもろ こし, ほうれんそう, 巨峰	746 kcal 26.8 g 31.0 g 3.2 g
16 (火)	鶏ごぼうピラフ 	○	うずらの卵と野菜のスープ パンとさつまいものパイ	牛乳, うずら卵, 鶏肉, レンズま め	白米, サラダ油, マカロニ・ス パゲッティ, じゃがいも, さつ まいもペースト, 上白糖, ぎょ うざの皮, 薄力粉, 大豆白絞油	ごぼう, にんじん, グリンピース, 玉ね ぎ, キャベツ, パイン缶	738 kcal 25.6 g 22.8 g 2.3 g
17 (水)	ご飯 	○	のりの佃煮 白身魚の西京焼き 五目きんぴら 沢煮椀	牛乳, 刻みのり, すけとうらだ, 豚 肉	白米, 上白糖, 白練りごま, 白す りごま, しらす, サラダ油, 三 温糖, ごま油	ごぼう, にんじん, だいこん, だけの こ, えのきたけ, 長ねぎ	723 kcal 35.7 g 22.2 g 3.2 g
18 (木)	給食なし ※区内中学校で給食回数を 揃えるために調整をさせて いただきます。 						
19 (金)	ダブルコギ丼 	○	フライビーンズサラダ	牛乳, 鶏肉, ひよこめ	白米, 三温糖, サラダ油, 緑豆香 雨, ごま油, かたくり粉, 大豆白 絞油, 上白糖	にんにく, にんじん, 玉ねぎ, もやし, 赤ピーマン, 青ピーマン, にら, キャ ベツ, きゅうり	729 kcal 26.8 g 22.9 g 2.6 g
22 (月)	小豆とさつまいものおこわ 	○	五目卵焼き 豚汁	牛乳, あずき, 鶏卵, 鶏肉, 干ひじ き, 豚肉, 木綿豆腐	白米, もち米, さつまいも, 上白 糖, 黒いりごま, サラダ油, こんにゃ く	長ねぎ, だけのこ, 干し椎茸, だいこ ん, えのきたけ, にんじん, こまつな	753 kcal 30.5 g 25.2 g 2.8 g
24 (水)	ガルバンゾードライカレー 	○	ツナサラダ かぼちゃマフィン	牛乳, 豚肉, ひよこめ, ツナ, 鶏 卵	白米, サラダ油, 薄力粉, バター, 上白糖	玉ねぎ, にんじん, 青ピーマン, にんに く, しょうが, セロリ, トマトピュー レー, もやし, だいこん, こまつな, か ぼちゃペースト	925 kcal 29.5 g 30.6 g 2.9 g
25 (木)	お好み焼きパン 	○	和風ボトフ 果物(バナナの予定)	牛乳, 豚肉, チーズ, あおのり, 粉 かつお, 鶏肉	食パン, マヨネーズ(卵不使用), サラダ油, じゃがいも	キャベツ, にんにく, だいこん, にんじ ん, 白菜, 玉ねぎ, ぶなしめじ, こまつ な, パナナ	777 kcal 33.6 g 33.3 g 3.3 g
26 (金)	ご飯 	○	ジャンボ揚げ餃子 糸寒天の中華和え 中華わかたまスープ	牛乳, 豚肉, 寒天, わかめ, 絹ごし 豆腐, 鶏卵	白米, ごま油, ぎょうざの皮, 大 豆白絞油, 白いりごま, 上白糖, かたくり粉	長ねぎ, にら, キャベツ, にんにく, しょうが, にんじん, きゅうり, こまつ な, もやし, 玉ねぎ	772 kcal 29.0 g 28.2 g 2.8 g
29 (月)	★地域の食材・静岡県 ご飯 	○	桜えびと小松菜のふりかけ 金目鯛の煮つけ 五目肉じゃが	牛乳, さくらえび, ちりめん じゃこ, さんめだい, 豚肉, 油揚 げ	白米, ごま油, 白いりごま, 上白 糖, じゃがいも, 糸こんにゃく	こまつな, しょうが, 玉ねぎ, にんじ ん, 干し椎茸, グリンピース	815 kcal 40 g 25.3 g 2.8 g
30 (火)	子ぎつねご飯 	○	きびなごのから揚げ 具だくさん味噌汁 りんごゼリー	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, きびなご, 生 揚げ, 粉寒天	白米, サラダ油, 三温糖, かたくり 粉, 大豆白絞油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	にんじん, しょうが, にんにく, ごぼ う, だいこん, えのきたけ, 長ねぎ, り んごストレートジュース	774 kcal 32.3 g 25.0 g 3.3 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「喰むカムDay!」
喰みこ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)

