



9月献立表



令和8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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 (水)	豚丼 	○	ばりばりサラダ 果物(梨の予定) 	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,しらたき,三温糖,かたくり粉,ワンタンの皮,大豆白絞油,はちみつ	しょうが,にんにく,にんじん,ごぼう,玉ねぎ,さやいんげん,きゅうり,もやし,キャベツ,なし	760 kcal 25.2 g 24.4 g 1.9 g
3 (木)	子ぎつねご飯 	○	白身魚の西京焼き 青菜のおかか和え 吉野汁	牛乳,油揚げ,鶏肉,ぎんだら,糸削り節	白米,サラダ油,三温糖,上白糖,さといも,かたくり粉	にんじん,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん,ごぼう,長ねぎ	775 kcal 33.5 g 31.3 g 3.5 g
4 (金)	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,薄力粉,無塩バター,バター,じゃがいも,クルトン	いちごジャム,もやし,こまつな,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ,パセリ	800 kcal 28.8 g 31.9 g 3.3 g
7 (月)	ご飯 	○	韓国風肉じゃが 春雨サラダ ミルクココアプリン	牛乳,豚肉,油揚げ,わかめ,ロースハム,豆乳,生クリーム,粉寒天	白米,ごま油,じゃがいも,三温糖,白すりごま,白いりごま,緑豆春雨,上白糖,はちみつ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら,きゅうり	875 kcal 28.9 g 28.4 g 2.4 g
8 (火)	スタミナ丼 	○	レタスと卵のスープ ポテトと大豆の磯部あげ	牛乳,豚肉,鶏肉,鶏卵,大豆,あおのり 噛むカムDay! 	白米,上白糖,サラダ油,かたくり粉,緑豆春雨,ごま油,じゃがいも,大豆白絞油	たけのこ,にんじん,玉ねぎ,にら,もやし,にんにく,しょうが,レタス,チンゲン菜	871 kcal 34.1 g 33.2 g 2.6 g
9 (水)	★行事食・重陽の節句 栗ご飯 	○	秋鮭の彩あんかけ 秋なすのみそ汁 	牛乳,生さけ,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,玉ねぎ,長ねぎ	758 kcal 33 g 22.5 g 2.9 g
10 (木)	★防災給食 ご飯 	○	手巻きのり ツナそぼろ すいとん入り栄養みそ汁 冷凍みかん	牛乳,焼きのり,ツナ,凍り豆腐,鶏肉,絹ごし豆腐 セルフおにぎり献立	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,冷凍みかん	763 kcal 28 g 20.8 g 2.0 g
11 (金)	ガルパンソーダライカレー 	○	温野菜のガーリックドレッシング ブルーベリーヨーグルト	牛乳,豚肉,ひよこまめ,プレーンヨーグルト	白米,サラダ油,薄力粉,バター,さつまいも,三温糖,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,ブロッコリー,キャベツ,ブルーベリー,レモン	787 kcal 24.5 g 21.2 g 2.5 g
14 (月)	ご飯 	○	家常豆腐 わかめスープ 白桃ゼリー	牛乳,生揚げ,豚肉,わかめ,鶏肉,粉寒天	白米,上白糖,サラダ油,ごま油,かたくり粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,干し椎茸,しょうが,にんにく,チンゲン菜,ぶなしめじ,長ねぎ,えのきたけ,ももジュース,白桃缶	813 kcal 29.0 g 29.2 g 2.4 g
15 (火)	ピザトースト 	○	洋風たまごスープ フレンチサラダ 冷凍パイン	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉,レンズまめ,鶏卵	食パン,バター,上白糖,サラダ油,じゃがいも,かたくり粉	玉ねぎ,トマト缶詰,青ピーマン,にんにく,にんじん,キャベツ,きゅうり,とうもろこし,カットパイン	726 kcal 29.4 g 33.2 g 3.8 g
16 (水)	ご飯 	○	鮭ふりかけ 炒り鶏 味噌ドレッシングサラダ	牛乳,さけ,鶏肉,生揚げ,わかめ	白米,白いりごま,じゃがいも,板こんにゃく,サラダ油,三温糖,上白糖	にんじん,たけのこ,ごぼう,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	744 kcal 29.7 g 23.6 g 2.4 g
17 (木)	ビビンバ 	○	いかチヂミ 定期考査	牛乳,豚肉,いか,鶏卵	白米,サラダ油,上白糖,ごま油,白いりごま,薄力粉,かたくり粉	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,にら,玉ねぎ,白菜キムチ	784 kcal 31.4 g 25.4 g 3.4 g
18 (金)	ブルコギのつけご飯 	○	パンパンジーサラダ	牛乳,豚肉,鶏肉,わかめ 噛むカムDay! 	白米,サラダ油,上白糖,かたくり粉,ごま油,三温糖	にんにく,玉ねぎ,にんじん,にら,エリンギ,ぶなしめじ,長ねぎ,もやし,こまつな	725 kcal 31.6 g 24.1 g 2.2 g
24 (木)	★行事食・十五夜 かきたまうどん 	○	ツナサラダ みたらし団子	牛乳,鶏肉,油揚げ,鶏卵,ツナ,絹ごし豆腐	冷凍うどん,かたくり粉,サラダ油,上白糖,白玉粉,上新粉	にんじん,玉ねぎ,こまつな,長ねぎ,もやし,だいこん	723 kcal 33 g 29.8 g 3.4 g
25 (金)	中華あんかけごはん 	○	ごぼうチップスサラダ 果物(ぶどう2種の予定)	牛乳,豚肉	白米,サラダ油,かたくり粉,ごま油,大豆白絞油,三温糖	しょうが,白菜,にんじん,たけのこ,玉ねぎ,干し椎茸,チンゲン菜,ごぼう,きゅうり,赤ピーマン,だいこん,とうもろこし,マスカット,巨峰	728 kcal 25.5 g 24.1 g 2.6 g
28 (月)	★郷土料理・山梨県 ほうとう 	○	にぎすのから揚げ にんじんシリシリ	牛乳,鶏肉,油揚げ,にぎす,ツナ,鶏卵 噛むカムDay! 	冷凍ほうとう,かたくり粉,大豆白絞油,サラダ油	だいこん,かぼちゃ,ぶなしめじ,長ねぎ,しょうが,にんにく,もやし,こまつな,にんじん	738 kcal 35 g 32.0 g 3.8 g
29 (火)	ご飯 	○	さばの塩こうじ焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳,さば,豚肉,木綿豆腐,油揚げ,わかめ	白米,塩こうじ,しらたき,サラダ油,三温糖,白いりごま,ごま油	ごぼう,にんじん,えのきたけ,長ねぎ	786 kcal 32.1 g 34.2 g 2.5 g
30 (水)	ダイスチーズパン 	○	スパニッシュオムレツ 秋野菜のポトフ	牛乳,鶏卵,ウィンナー,大豆,鶏肉	ダイスチーズパン,じゃがいも,サラダ油,さつまいも	ほうれんそう,玉ねぎ,にんじん,にんにく,かぶ,キャベツ,ぶなしめじ,こまつな	787 kcal 31.0 g 28.8 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『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。(順次掲載予定)

