



9月 献立表



令和8年度
品川区立荏原第一中学校

日	曜日	給食回数			牛乳	献立	おもに使われる食材と体内の働き			エネルギー kcal	蛋白質 g
		7年	8年	9年			蛋白質	カロリー	ビタミン		
							血や肉になる	体温や力となる	体の調子を整える		
2	水	○	○	○		カレーライス ゆで野菜ごまドレッシング 梨	鶏肉 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 じゃがいも ごま ごま油 ねりごま 三温糖	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 梨	767	23
3	木	○	○	○		ごはん 中華コーンスープ 魚のピリ辛焼き 茎わかめと糸寒天の中華和え	あじ 鶏肉 油揚げ 茎わかめ 糸寒天 牛乳	米 胚芽米 でんぷん ごま ごま油 三温糖	にんじん たまねぎ 小松菜 キャベツ クリームコーン ホールコーン ねぎ しょうが にんにく きゅうり もやし	719	31
4	金	○	○	○		ガーリックトースト ポークシチュー レモンサラダ	豚肉 牛乳	パン バター 小麦粉 サラダ油 じゃがいも 三温糖	にんにく パセリ にんじん たまねぎ きゅうり もやし レモン	704	26
7	月	○	○	○		親子丼 田舎汁 ぶどうゼリー	たまご 鶏肉 凍り豆腐 油あげ 冷凍豆腐 みそ わかめ 粉寒天 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんじん たまねぎ 大根 ねぎ 小松菜 ごぼう こんにゃく しょうが ぶどうジュース	828	33
8	火	○	○	○		焼きうどん 豆腐の変わりスープ 青のりポテト	いか たまご 豚肉 鶏肉 糸削り節 冷凍豆腐 大豆 あおのり 牛乳	うどん サラダ油 じゃがいも ごま油 春雨 でんぷん	にんじん キャベツ にら たまねぎ 干しいたけ 小松菜	768	38
9	水	○	○	○		きのこごはん 沢煮椀 魚のごまみそ焼き 菊花あえ	さくら 豚肉 油あげ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 三温糖 でんぷん ごま	しめじ にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ 大根 小松菜 もやし 菊	696	32
10	木	○	○	○		黒砂糖パン ポテトのポタージュ トマトとチーズのオムレツ 野菜ソテー	たまご チーズ 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム 牛乳	黒砂糖パン じゃがいも サラダ油	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ ピーマン にんにく	728	33
11	金	○	○	○		焼肉ごはん サンラータン ナムル	豚肉 鶏肉 たまご 冷凍豆腐 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぷん ごま油	たまねぎ にんじん しょうが たけのこ 干しいたけ ねぎ えのきだけ もやし 小松菜	760	33
14	月	○	○	○		ごはん どさんこ汁 鮭ザンギ ゆで野菜和風ドレッシング	鮭 たまご 豚肉 わかめ みそ 赤みそ 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも バター ごま でんぷん サラダ油 三温糖	にんじん たまねぎ もやし ごぼう しょうが にんにく きゅうり ホールコーン ねぎ	818	33
15	火	○	○	○		キムチチャーハン ワンタンスープ りんご	たまご 豚肉 鶏肉 牛乳	米 胚芽米 ごま サラダ油 ワンタンの皮	白菜キムチ にら たまねぎ にんにく しょうが もやし 小松菜 白菜 ねぎ にんじん りんご	752	30
16	水	○	○	○		シーフードピラフ 野菜スープ タンドリーチキン	えび いか ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	米 胚芽米 サラダ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんにく	726	33
17	木	○	○	○		かば焼きごはん 野菜汁 梨	さんま 油あげ 冷凍豆腐 牛乳	米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま 三温糖 でんぷん	ねぎ キャベツ たけのこ 大根 小松菜 ごぼう にんじん 梨	827	27
18	金	○	○	○		ハニーチーズトースト チリコンカン ABCスープ	豚肉 大豆 きんとき豆 ベーコン 牛乳	食パン バター はちみつ 三温糖 サラダ油 マカロニ	ホールトマト たまねぎ にんにく 小松菜 キャベツ にんじん	710	33
24	木	○	○	○		ツナとトマトのスパゲティ 青菜のスープ スイートポテト	ツナ 粉チーズ たまご ベーコン 生クリーム 牛乳	さつまいも スパゲティ バター 上白糖 サラダ油	ピーマン ホールトマト にんじん たまねぎ 小松菜 もやし にんにく	747	27
25	金	○	×	○		さつまいもごはん 呉汁 魚の南部焼き 月見団子	鮭 大豆 油あげ きな粉 みそ 豆乳 牛乳	米 胚芽米 もち米 ごま さつまいも じゃがいも サラダ油 三温糖 白玉粉	ごぼう 小松菜 こんにゃく ねぎ にんじん 大根 しょうが	830	35
28	月	×	○	○		担々麺 華風大根 チョコもちー	豚肉 大豆 豆乳 赤みそ 牛乳	ちゃんぽん ごま ねりごま サラダ油 ごま油 米粉 チョコチップ 上白糖	もやし ねぎ にんじん 大根 小松菜 しょうが にんにく	741	29
29	火	×	○	○		ごはん 豚汁 豆あじの南蛮漬け 大根とひじきのおかかサラダ	豆あじ 豚肉 みそ 油あげ ひじき 糸けすり節 牛乳	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 三温糖 でんぷん サラダ油	ごぼう にんじん 大根 こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり	728	27
30	水	×	○	○		パンプキンパン ジュリアンスープ マカロニグラタン	ベーコン 鶏肉 豆乳 チーズ 生クリーム 牛乳	パンプキンパン マカロニ パン粉 小麦粉 サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ マッシュルーム	824	31
*献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。 変更は学校のホームページから確認できます。							月の平均			760	31

9月の目標：バランスのとれた食事をしよう！

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休み中に生活リズムや食生活が乱れてしまった人はいませんか？
まだまだ続く暑さには、体調管理が大切です。早寝、早起き、バランスの良い食事を心がけましょう！