



# 令和8年9月 給食献立予定表



豊島区立巣鴨北中学校

| 日       | 行事                | 主食            | 牛乳 | おかず   デザート                                        | 食材名                                      |                                |                                          |                                                                               |                                                              |                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|---------|-------------------|---------------|----|---------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
|         |                   |               |    |                                                   | おもに体の組織を作る                               |                                | おもに体の調子を整える                              |                                                                               | おもにエネルギーになる                                                  |                           |                              |
|         |                   |               |    |                                                   | 1群                                       | 2群                             | 3群                                       | 4群                                                                            | 5群                                                           | 6群                        |                              |
| 2<br>水  |                   | 夏野菜のカレーライス    | ○  | 茎わかめサラダ<br>サイダーゼリー                                | 豚肩肉<br>白いんげん                             | 牛乳、チーズ、<br>くきわかめ、<br>干ひじき、寒天   | にんじん、トマト缶、<br>トマトピューレ、<br>かぼちゃ、<br>青ピーマン | 玉葱、にんにく、しょうが、<br>ズッキーニ、キャベツ、<br>きゅうり、とうもろこし、<br>みかん缶                          | 米、麦、はちみつ、<br>小麦粉、さとう                                         | 油、バター、<br>ごま油             | 783 kcal<br>23.4 g<br>23.1 g |
| 3<br>木  |                   | 鶏飯            | ○  | こまつナサラダ<br>じゃこ入り大学いも                              | 鶏むね肉、たまご、<br>ツナ缶                         | 牛乳、<br>ちりめんじゃこ                 | にんじん、葉ねぎ、<br>こまつな                        | しょうが、だいこん、キャベツ、<br>ねぎ                                                         | 米、麦、さとう、<br>さつまいも、<br>水あめ                                    | 油、白ごま、<br>ごま油             | 719 kcal<br>27.3 g<br>22.6 g |
| 4<br>金  |                   | 豆腐キムチ丼        | ○  | 冬瓜スープ<br>マラーカオ                                    | 豚肩肉、押し豆腐、<br>鶏もも肉、たまご                    | 牛乳、生クリーム                       | にんじん、にら、<br>チンゲンツァイ                      | しょうが、はくさいキムチ、<br>えのきたけ、ねぎ、とうがん                                                | 米、麦、さとう、<br>かたくり粉、<br>小麦粉、<br>コーンスターチ                        | 油、ごま油、<br>バター             | 824 kcal<br>29.1 g<br>26.7 g |
| 7<br>月  |                   | わかめごはん        | ○  | じゃがいもと厚揚げの煮物<br>切干大根の酢の物<br>おかしな生たまご              | 豚肩肉、生揚げ、<br>ハム                           | 牛乳、わかめごはん<br>の素、寒天             | にんじん、<br>さやいんげん                          | 玉葱、しめじ、切干しだいこん、<br>きゅうり、りんごジュース、<br>黄桃缶                                       | 米、麦、こんにやく、<br>さとう、じゃがいも                                      | 白ごま、油、<br>ごま油             | 760 kcal<br>26.6 g<br>19.8 g |
| 8<br>火  |                   | きなこ揚げパン       | ○  | グリーンサラダ<br>ビーンズ入りトマトシチュー<br>ぶどう                   | きな粉、豚肩肉、<br>レンズまめ、<br>白いんげんまめ、<br>ひよこまめ  | 牛乳                             | こまつな、にんじん、<br>さやいんげん、<br>トマトケチャップ        | キャベツ、きゅうり、ねぎ、<br>玉葱、ぶどう                                                       | ツイストパン、<br>さとう、小麦粉、<br>じゃがいも                                 | 油、バター                     | 857 kcal<br>29.2 g<br>34.8 g |
| 9<br>水  |                   | あんかけチャーハン     | ○  | パリパリ海藻サラダ<br>ミルクティゼリー                             | たまご、豚肩肉                                  | 牛乳、わかめ、<br>青とさかのり、<br>寒天、生クリーム | にんじん、さやいんげん、<br>こまつな                     | しょうが、しいたけ、たけのこ、<br>だいこん、キャベツ                                                  | 米、麦、かたくり粉、<br>ワナンタの皮、<br>さとう                                 | 油、ごま油                     | 707 kcal<br>24.4 g<br>23.9 g |
| 10<br>木 | 重陽の<br>節句<br>献立   | 栗ご飯           | ○  | 鮭のマヨチーズ焼き<br>菊入りおひたし<br>のっぺい汁<br>梨                | 鮭、豚肩肉                                    | 牛乳、チーズ                         | にんじん、こまつな                                | 玉葱、りょくとうもやし、<br>えのきたけ、菊のり、<br>だいこん、ねぎ、なし                                      | 米、もち米、<br>こんにやく、<br>さといも、<br>かたくり粉                           | 栗、黒ごま、油、<br>卵不使用マヨ<br>ネーズ | 733 kcal<br>33.4 g<br>26.5 g |
| 11<br>金 | 世界の<br>料理<br>タイ   | ガバオライス        | ○  | ヤムウンセン<br>カノム・カイ・ノッククラター<br>(さつまいもドーナッツ)          | 鶏ひき肉、凍り豆腐                                | 牛乳                             | 青ピーマン、<br>赤ピーマン、バジル、<br>にんじん、こまつな        | にんにく、玉葱、きゅうり、<br>りょくとうもやし                                                     | 米、麦、さとう、<br>緑豆はるさめ、<br>さつまいも、<br>小麦粉                         | 油、ごま油、<br>白ごま             | 759 kcal<br>27.2 g<br>26.3 g |
| 14<br>月 |                   | カレーピラフ        | ○  | ポテト入りオムレツ<br>イタリアンド'レツシガ' サラダ<br>コンクリームスープ<br>ぶどう | 鶏もも肉、たまご、<br>ハム、ひよこまめ、<br>白いんげんまめ        | 牛乳、チーズ、<br>生クリーム               | にんじん、<br>さやいんげん、<br>トマトケチャップ             | にんにく、玉葱、とうもろこし、<br>キャベツ、きゅうり、レモン、<br>クリームコーン、ぶどう                              | 米、じゃがいも、<br>さとう、小麦粉                                          | 油、バター                     | 830 kcal<br>31.4 g<br>32.5 g |
| 15<br>火 | まごわ<br>やさしい<br>献立 | ごはん           | ○  | ホキのピリ辛ソース<br>わかめのサラダ<br>みそ汁<br>豆乳プリン              | ホキ、みそ、豆乳                                 | 牛乳、わかめ、<br>寒天、生クリーム            | にんじん、<br>ほうれんそう、<br>こまつな                 | しょうが、にんにく、ねぎ、<br>キャベツ、きゅうり、玉葱、<br>えのきたけ                                       | 米、かたくり粉、<br>さとう、<br>じゃがいも                                    | 油、ごま油、<br>白ごま             | 708 kcal<br>28.9 g<br>18.9 g |
| 16<br>水 |                   | シーフードホワイトドリア  | ○  | にんじんド'レツシガ' サラダ<br>レンズ豆と野菜のスープ                    | 鶏もも肉、ツナ缶、<br>あさり、ベーコン<br>白いんげん、<br>レンズまめ | 牛乳、チーズ                         | にんじん、こまつな                                | 玉葱、マッシュルーム、<br>キャベツ、きゅうり、<br>とうもろこし                                           | 米、麦、小麦粉、<br>さとう                                              | 油、有塩バター                   | 827 kcal<br>31.9 g<br>35.2 g |
| 17<br>木 | 2年なし              | ごはん   おかかふりかけ | ○  | ひじきの和風コロッケ<br>ごまドレサラダ<br>沢煮椀                      | 鶏ひき肉、油揚げ、<br>大豆ミート、<br>豚肩肉、生揚げ           | 牛乳、干ひじき                        | にんじん、こまつな                                | 玉葱、キャベツ、きゅうり、<br>りょくとうもやし、ごぼう、<br>だいこん、ねぎ                                     | 米、さとう、しらたき、<br>パン粉、こんにやく、<br>じゃがいも、<br>マッシュポテト、<br>かたくり粉、小麦粉 | 油、白ごま、<br>ごま油             | 792 kcal<br>26.6 g<br>25.4 g |
| 18<br>金 | 2年なし<br>お彼岸<br>献立 | きつねうどん        | ○  | ししゃもとちくわの磯辺揚げ<br>けんかもち                            | 鶏もも肉、油揚げ、<br>焼き竹輪、あずき、<br>きな粉            | 牛乳、ししゃも、<br>あおのり               | にんじん、こまつな                                | しめじ、ねぎ、しょうが                                                                   | 冷凍うどん、<br>さとう、小麦粉、<br>さつまいも、<br>さといも                         | 油                         | 749 kcal<br>35.1 g<br>27.3 g |
| 24<br>木 |                   | きびごはん         | ○  | かつおと大豆の甘辛揚げ<br>和風サラダ<br>みだくさん汁<br>ぶどう             | かつお、大豆、<br>生揚げ、みそ                        | 牛乳、わかめ                         | にんじん、こまつな                                | しょうが、キャベツ、玉葱、<br>きゅうり、だいこん、ごぼう、<br>ねぎ、ぶどう                                     | 米、きび、かたくり粉、<br>さとう                                           | 油                         | 772 kcal<br>34.7 g<br>24.8 g |
| 25<br>金 | 十五夜<br>献立         | ごはん           | ○  | 里芋と鶏肉の炒め煮<br>みそドレサラダ<br>お月見団子                     | 鶏もも肉、<br>うずら卵、ハム、<br>みそ                  | 牛乳                             | にんじん、こまつな、<br>ほうれんそう                     | 玉葱、しめじ、キャベツ、<br>だいこん                                                          | 米、じゃがいも、<br>さといも、<br>こんにやく、<br>さとう、白玉、<br>かたくり粉              | 油、ごま油                     | 787 kcal<br>26.0 g<br>19.7 g |
| 28<br>月 |                   | ごまごまごはん       | ○  | チーズタッカルビ<br>しらたきチャップチェ<br>中華卵スープ                  | 鶏もも肉、豚肩肉、<br>鶏むね肉、<br>木綿豆腐、たまご           | 牛乳、チーズ、<br>わかめ                 | かぼちゃ、<br>トマトケチャップ、<br>にんじん、にら、<br>こまつな   | にんにく、しょうが、玉葱、<br>キャベツ、黄ピーマン、<br>エリンギ、ねぎ                                       | 米、麦、さとう、<br>さつまいも、<br>しらたき、<br>かたくり粉                         | ごま油、白ごま、<br>油             | 750 kcal<br>31.5 g<br>26.2 g |
| 29<br>火 |                   | ごはん           | ○  | めだいの照り焼き<br>ポテトサラダ<br>呉汁<br>梨                     | めだい、油揚げ、<br>大豆、白みそ                       | 牛乳                             | にんじん、こまつな                                | しょうが、きゅうり、玉葱、<br>だいこん、えのきたけ、ねぎ、<br>なし                                         | 米、かたくり粉、<br>じゃがいも、<br>さとう                                    | 卵不使用マヨ<br>ネーズ             | 776 kcal<br>35.3 g<br>25.5 g |
| 30<br>水 |                   | 塩ラーメン         | ○  | パリパリひじき<br>フルーツポンチ                                | 豚肩肉                                      | 牛乳、干ひじき                        | にんじん、チンゲン<br>ツァイ                         | しょうが、にんにく、キャベツ、<br>りょくとうもやし、きくらげ、<br>とうもろこし、なつみかん缶、<br>みかん缶、パイン缶、黄桃缶、<br>レモン汁 | めん、さとう、<br>小麦粉、<br>春巻きの皮                                     | 油                         | 750 kcal<br>27.9 g<br>18.5 g |



☆使用している食材名が分かりやすいように献立表を10月以降はこちらの様式に変更いたします。食物アレルギーをお持ちの方は、食材を確認するようにしてください。