



令和8年度9月献立予定表



台東区立忍岡中学校 19回

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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)	
2	水	肉キムチうどん	豚肉,みそ	うどん,油	にんじん,玉ねぎ,えのきだけ,白菜キムチ,こまつな,長ねぎ	764
		ゆで野菜パリパリサラダ	生わかめ	白ごま,油,ごま油,上白糖,ワナタンの皮	にんじん,きゅうり,だいこん,こまつな	kcal
		フルーツ白玉		上白糖,★冷凍白玉	パイナップル,みかん缶,黄桃缶	30.0
						g
3	木	鮭と枝豆の混ぜ寿司	へにぎ,きざみのり	米,三温糖,白ごま	えだまめ,しそ葉	746
		卵入り肉じゃが	豚肉,凍り豆腐,うすら卵	油,じゃがいも,三温糖	にんじん,糸こんにゃく,干し椎茸,玉ねぎ,グリーンピース	kcal
		野菜のおろし和え	油揚げ		こまつな,キャベツ,にんじん,えのきだけ,だいこん	33.8
						g
4	金	ガパオライス	たまご,鶏肉,豚肉,大豆	米,油	にんにく,玉ねぎ,たけのこ,コーン,赤ピーマン,青ピーマン,こまつな	737
		フォー入りスープ	鶏肉	フォー	にんじん,もやし,トマト,にら	kcal
		果物(梨)			★梨	30.0
						g
7	月	きなこ揚げパン	きな粉	米粉ミックス粉パン,油,上白糖,グラニュー糖		766
		鶏肉とコーンの煮込み	鶏肉,いんげん豆,金時豆	油,じゃがいも,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,コーン,グリーンピース	kcal
		ビーンズサラダ	ひよこ豆	油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん,黄ピーマン,にんにく	33.7
						g
8	火	麦入りごはん		米,麦		726
		白身魚のみそマヨ焼き	ほき,みそ	ノンエッグマヨネーズ,三温糖		kcal
		おかひじきともやしの和え物	ボークハム	すりごま,ごま油	もやし,おかひじき,にんじん	33.8
		芋煮汁	豚肉,生揚げ	油,さといも	こんにゃく,ぶなしめじ,長ねぎ	g
9	水	スパゲティビーンズソース	豚肉,レンズ豆	スパゲティ,油,上白糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト缶,青ピーマン	803
		菊とベーコンのサラダ	ベーコン	油	菊のり,こまつな,もやし,にんじん	kcal
		キャラメルポテト	加糖練乳	さつまいも,油,グラニュー糖,有塩バター,水あめ		29.4
						g
10	木	ゆかりしらすごはん	★しらす干し	米,白ごま	ゆかり粉	720
		卵焼き	鶏肉,干ひじき,たまご	油,上白糖	干し椎茸,玉ねぎ,長ねぎ	kcal
		おひたし		上白糖	こまつな,もやし,コーン	33.7
		みそ汁	豆腐,油揚げ,みそ,生わかめ		にんじん,だいこん	g
11	金	ごまごはん		米,麦,白ごま		820
		まめまめカレーコロッケ	ひよこ豆,レンズ豆,鶏肉	油,じゃがいも,薄力粉,パン粉,乾燥マッシュポテト	玉ねぎ	kcal
		油揚げと野菜の和え物	油揚げ		キャベツ,にんじん,こまつな	30.5
		すまし汁	豆腐,かまぼこ,生わかめ		えのきだけ	g
14	月	ソフトフランスパン		ソフトフランスパン		714
		銀さわらのムニエル	銀さわら,粉チーズ	薄力粉,有塩バター		kcal
		ポテトと野菜のミートソテー	豚肉	油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,青ピーマン,赤ピーマン	36.5
		かぼちゃのポタージュ	いんげん豆ペースト,牛乳,豆乳,脱脂粉乳,生クリーム	油,三温糖,有塩バター,薄力粉	玉ねぎ,かぼちゃペースト	g
15	火	青椒肉絲丼	豚肉	米,麦,油,三温糖,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン,もやし	718
		中華スープ	鶏肉,豆腐,生わかめ	緑豆はるさめ	玉ねぎ,コーン	kcal
		果物(冷凍みかん)			冷凍みかん	26.8
						g

日曜	牛乳	献立名	主な食品と働き			エネルギー たんぱく質
			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)	
16	水	チキンライス	鶏肉	米,油,有塩バター	トマト缶詰,玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	709
		ポテトのコーンチーズ焼き	生クリーム,ピザ用チーズ	じゃがいも,有塩バター	コーン	kcal
		イタリアンスープ	ベーコン,粉チーズ,たまご	油,パン粉	玉ねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	25.0
						g
17	木	炒めそば五目あんかけ	豚肉,★いか,うすら卵	蒸し中華めん,油,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉ねぎ,たけのこ,もやし,キャベツ,えのきだけ,こまつな	731
		小魚と芋のスパイシー揚げ	★わかさぎ	じゃがいも,かたくり粉,薄力粉,油		kcal
		果物(筑西市の梨)	 台東区の連携都市 茨城県筑西市から届きます		★梨	32.5
						g
18	金	麦入りごはん		米,麦		727
		なめたけ			えのきだけ	kcal
		家常豆腐	豚肉,生揚げ,みそ	油,ごま油,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,青梗菜,たけのこ,干し椎茸,玉ねぎ	28.8
		ナムルソテー		油,白ごま,ごま油	糸こんにゃく,こまつな,大豆もやし,にんじん	g
19	土	えび入りヘルシーそばろ丼	豚肉,鶏肉,凍り豆腐,★えび	米,麦,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,しょうが,えだまめ	793
		沢煮椀	豚肉		にんじん,ごぼう,たけのこ,だいこん,さやいんげん	kcal
		黒蜜ごまプリン	粉寒天,豆乳,脱脂粉乳,きな粉	上白糖,練りごま		36.6
						g
24	木	麦入りごはん		米,麦		746
		豚肉の生姜焼き	豚肉	上白糖,かたくり粉	しょうが	kcal
		糸こんと青菜のピリ辛炒め		ごま油,三温糖	糸こんにゃく,こまつな,もやし,にんじん	33.9
		呉汁	大豆,生わかめ,みそ	油,じゃがいも	ごぼう,こんにゃく,にんじん,玉ねぎ	g
25	金	フィッシュサンドチリソース	さば	ミルクパン,油,かたくり粉,薄力粉,ごま油,上白糖,白ごま	にんにく,しょうが,玉ねぎ,キャベツ,にんじん	726
		じゃがいもの中華スープ	ベーコン	油,じゃがいも,ごま油	にんじん,えのきだけ,もやし,こまつな	kcal
		果物(巨峰)			★巨峰 	32.6
						g
28	月	麦入りごはん		米,麦		725
		のりとひじきの佃煮	もみのり,干ひじき	上白糖,水あめ		kcal
		肉豆腐	豚肉,豆腐,うすら卵	油,三温糖	にんじん,糸こんにゃく,玉ねぎ,えのきだけ,こまつな,長ねぎ	31.7
		野菜のごまみそ和え	みそ	三温糖,すりごま	もやし,キャベツ,にんじん	g
29	火	カレーうどん	豚肉,油揚げ,なると	うどん,かたくり粉	にんじん,玉ねぎ,長ねぎ,こまつな	726
		ポテト入りサラダ		じゃがいも,油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	kcal
		フルーツ&ヨーグルト	ヨーグルト	はちみつ	みかん缶,パイナップ缶,黄桃缶	31.9
						g
30	水	さんまのひつまぶし	さんま 	米,油,かたくり粉,薄力粉,三温糖,白ごま	しょうが,さやいんげん	784
		じゃこ入り海藻サラダ	海藻ミックス,★ちりめんじゃこ	油,ごま油,三温糖	キャベツ,こまつな,にんじん,コーン,玉ねぎ	kcal
		とろ玉けんちん汁	生揚げ,たまご	ごま油,さといも,かたくり粉	ごぼう,にんじん,こんにゃく,だいこん,長ねぎ	30.5
						g

- ・献立は学校行事や天候の関係等で変わることがあります。ご了承ください。
- ・牛乳は赤の仲間(血や肉になる)2群になります。
- ・果物以外は、加熱調理してあります。
- ・アレルギーは星印★・太字で示しています。

＜お知らせ＞

- ・9/15(火)は連合陸上大会のため、参加する生徒は給食はありません。