

令和8年 9月の献立予定表 18回

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま
2 水		【カレーライス】	鶏肉	米、大麦、じゃがいも 小麦粉、油、★バター	にんじん、生姜、にんにく セロリ、玉ねぎ、カレー粉
		【もやしとわかめのサラダ】	わかめ	上白糖、ごま油	小松菜、にんじん、もやし
		【フルーツヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	★桃、パイナップル
		793			
		24.2			
3 木		【照り焼きピザトースト】	鶏肉、★ピザチーズ、のり	★食パン、三温糖、でんぷん 油	玉ねぎ、とうもろこし
		【ポトフ】	鶏肉、★ウィンナー	じゃがいも、油	にんじん、にんにく、玉ねぎ キャベツ
		773	【ごぼうサラダ】	三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり ごぼう、玉ねぎ
		34.1			
4 金		【ツナおろしスパゲッティ】	ツナ、のり	スパゲッティ、三温糖 オリーブ油、油	玉ねぎ、大根
		【鶏肉の味噌マヨ焼き】	鶏肉、みそ	三温糖 マヨネーズ（卵不使用）	生姜
		764	【春雨サラダ】	春雨、三温糖、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし きゅうり
		38.2	【果物】		ぶどうの予定 
7 月		【ご飯】		米、大麦	
		【豚肉の生姜焼き】	★豚肉	三温糖	生姜
		729	【野菜の磯和え】	のり	三温糖、★ごま
		29.0	【団子汁】	鶏肉	白玉団子
8 火		【ご飯】		米、大麦	
		【あじフライ】	あじ	小麦粉、パン粉、三温糖 大豆油	にんじん、小松菜、もやし とうもろこし、生姜
		727	【和風サラダ】	三温糖、油、ごま油	にんじん、大根、白菜
		31.5	【白菜のみそ汁】	油揚げ、みそ	
9 水		【ご飯】		米、大麦	
		【チキンチキンごぼう】	鶏肉	でんぷん、三温糖、大豆油	生姜、ごぼう、枝豆
		752	【もやしのごま和え】	三温糖、★ごま、ごま油	にんじん、小松菜、もやし 生姜、にんにく
		25.0	【けんちょう汁】	豆腐	にんじん、大根、干し椎茸
10 木		【ビビンバ】	★豚肉、牛肉、みそ	米、大麦、三温糖、油、ごま油	小松菜、にんじん、にんにく 生姜、干し椎茸、たけのこ だいずもやし
		【白菜の中華スープ】		ごま油	にんじん、小松菜、白菜、長ねぎ
		720	【びっくり目玉焼き】	粉寒天、★牛乳	★桃缶
		27.6			
11 金		【カレーミートドッグ】	★豚肉、鶏肉、大豆 ★ピザチーズ	★コッペパン、油	にんにく、玉ねぎ、カレー粉
		【ミネストローネ】	★ベーコン、大豆	じゃがいも、三温糖 マカロニ、油	にんじん、玉ねぎ トマトピューレ
		715	【オニオンサラダ】	三温糖、油	にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、枝豆、玉ねぎ
		33.2			
14 月		【ご飯】		米、大麦	
		【油淋鶏】	鶏肉	小麦粉、でんぷん、三温糖 大豆油	生姜、にんにく、長ねぎ
		856	【五色和え】	三温糖、油	小松菜、にんじん、もやし キャベツ、とうもろこし
		30.6	【春雨スープ】	鶏肉	にんじん、小松菜、えのきたけ 長ねぎ

- ☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

台東区立浅草中学校

日 曜日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま
15 火		【ご飯】		米、大麦	
		【キムムッチ （韓国風のりふりかけ）】	のり	上白糖、油、★ごま、ごま油	にんにく
		【さばのカレー醤油焼き】	さば		生姜、カレー粉
		745	【チャーホーサイ】	★豚肉	春雨、油、ごま油
16 水		【かきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	にんじん、小松菜
		【ねぎ塩豚丼】	★豚肉	米、大麦、でんぷん、油、ごま油	にんじん、長ねぎ、にんにく、 玉ねぎ、もやし
		784	【冬瓜スープ】	鶏肉、豆腐	にんじん、小松菜、とうがん 長ねぎ
		31.1	【スパイシーポテト】	大豆 	でんぷん、じゃがいも、油
17 木		【筑西市の梨】			★梨
		【ソース焼きそば】	★豚肉	中華麺、油	にんじん、ピーマン、にんにく 生姜、玉ねぎ、キャベツ、もやし
		742	【かぶのスープ】		にんじん、小松菜、玉ねぎ、かぶ
		27.6	【大学芋】	さつまいも、三温糖、大豆油 ★ごま	
18 金		【かしわめし】	鶏肉、油揚げ	米、大麦、三温糖、油	にんじん、生姜、えのきたけ ごぼう
		788	【かめ煮(筑前煮)】	鶏肉	三温糖、こんにゃく じゃがいも、油
		32.7	【はんぺん汁】	はんぺん	小松菜、長ねぎ、大根
		【豆乳抹茶ケーキ】	豆乳	小麦粉、上白糖、豆乳バター	抹茶パウダー
19 土		【ご飯】		米、大麦	
		716	【魚の野菜あんかけ】	ホキ	でんぷん、小麦粉、大豆油、油
		31.3	【おろし和え】		にんじん、小松菜、キャベツ 大根、えのきたけ
		【豚汁】	★豚肉、みそ	じゃがいも	にんじん、大根、ごぼう、長ねぎ
25 金		【きつねうどん】	油揚げ、鶏肉、かまぼこ	うどん、三温糖、でんぷん	にんじん、小松菜、大根 干し椎茸、長ねぎ、白菜
		768	【小松菜サラダ】	ツナ	三温糖、油
		31.2	【みだらし団子】	絹ごし豆腐	小麦粉、三温糖、でんぷん
28 月		【きな粉揚げパン】	きな粉	★米粉ミックスパン、三温糖 グラニュー糖、大豆油	
		783	【トマトクリームシチュー】	★豚肉、鶏肉	じゃがいも、小麦粉、油 ★バター
		35.6	【大根とツナのサラダ】	ツナ	三温糖、油、ごま油
29 火		【シンガポールチキンライス】	鶏肉 	米、油	パプリカ、にんにく、玉ねぎ
		740	【ガーリックサラダ】		三温糖、油、ごま油
		30.6	【ビーフンスープ】	★豚肉	にんじん、玉ねぎ、キャベツ
			【果物】		★りんごの予定 
30 水		【わかめうどん】	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん、でんぷん	にんじん、大根、干し椎茸 長ねぎ
		779	【ちくわの磯部揚げ】	焼き竹輪、青のり	小麦粉、大豆油
		37.2	【焼肉サラダ】	★豚肉	三温糖、油、★ごま
					にんじん、にんにく、キャベツ きゅうり、もやし

＜9月の給食目標＞ 健康と栄養について考えよう