



給食献立表 9月



令和8年 9月1日発行

江東区立深川第七中学校

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	エネルギー たんぱく質
1火	なすと豆の ドライカレー	○	ミックスサラダ なし	牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ、 ツナ(缶)、生わかめ	米、バター、油、小麦粉、砂糖、 じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、セロリ、なす、キャベツ、 梨	847 kcal 28.4 g
2水	ご飯	○	さわらの照り焼き こまつなのあえもの 具だくさんみそ汁	牛乳、さわら、高野豆腐、油揚げ、 生わかめ	米、砂糖、でん粉、ごま、油、 じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、 もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、 だいこん、切干しだいこん	777 kcal 34.6 g
3木	卵トースト	○	サーモンチャウダー フレンチサラダ 巨峰	牛乳、鶏卵、ピザ用チーズ、豚肉、 甘塩鮭、生クリーム	食パン、マヨネーズ、油、バター、 じゃがいも、小麦粉、砂糖	たまねぎ、パセリ、にんじん、 エリンギ、こまつな、キャベツ、 きゅうり、巨峰	901 kcal 39.3 g
4金	さつま芋入り 五目ご飯	○	ししゃもの磯辺揚げ かみかみ和え かきたま汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、ししゃも、 あおのり、鶏卵、ちりめんじゃこ、 豆腐	米、油、砂糖、ごま、さつまいも、 小麦粉、あらびき、でん粉	にんじん、干しいたけ、ごぼう、 たけのこ、さやいんげん、ねぎ、 切干しだいこん、きゅうり、もやし、 とうがん、こまつな	776 kcal 32.4 g
7月	ご飯	○	酢豚 ひじきのナムル 冷凍みかん	牛乳、豚肉、干ひじき	米、油、じゃがいも、でん粉、砂糖、 ごま	しょうが、たまねぎ、たけのこ、 にんじん、干しいたけ、ピーマン、 赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、 もやし、こまつな、(冷)みかん	860 kcal 29.7 g
8火	秋の実りパスタ	○	ローストポテト キャロットサラダ なし	牛乳、ベーコン、豚肉、刻みのり、 ツナ(缶)	スパゲッティ、油、バター、 じゃがいも、砂糖	にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、しめじ、エリンギ、なす、 えのきたけ、ズッキーニ、万能ねぎ、 きゅうり、セロリ、梨	757 kcal 29.4 g
9水	ご飯	○	カレー肉じゃが 揚げごぼう入りゆで野菜	牛乳、豚肉、大豆	米、油、じゃがいも、こんにゃく、 砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 干しいたけ、(冷)グリーンピース、 きゅうり、だいこん、ごぼう	804 kcal 27.2 g
10木	あんかけ炒飯	○	キャベツと胡瓜のピリ辛和え ビーフンスープ ぶどうゼリー	牛乳、鶏卵、豚肉、鶏肉、豆腐、 寒天、ゼラチン	米、麦、油、砂糖、でん粉、ビーフン	しょうが、にんにく、にんじん、 だいこん、たけのこ、ねぎ、 きくらげ、茎にんにく、キャベツ、 きゅうり、こまつな、ぶどうジュース	845 kcal 30.4 g
11金	ご飯	○	さつまいもとかぼちゃのコロッケ 茹でキャベツ 豆腐仕立てのみそ汁	牛乳、豚ひき肉、いんげんまめ、 スキムミルク、うすら卵、鶏卵、 豆腐、油揚げ、豆乳、生わかめ	米、油、さつまいも、アーモンド、 砂糖、小麦粉、パン粉、こんにゃく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 キャベツ、ごぼう、だいこん、ねぎ	894 kcal 29.6 g
14月	ザーサイとベーコンの 炒めご飯	○	ツナ揚げ餃子 わかめスープ	牛乳、ベーコン、鶏卵、ツナ(缶)、 生わかめ	米、麦、油、砂糖、ごま、でん粉、 ぎょうざの皮、小麦粉、 じゃがいも	しょうが、ねぎ、ザーサイ、にら、 エリンギ、万能ねぎ、キャベツ、 たまねぎ、にんじん	804 kcal 24.3 g
15火	ねぎ塩豚丼	○	卵とわかめの和風サラダ 玉ねぎとじゃが芋のみそ汁	牛乳、豚肉、鶏卵、生わかめ、 ちりめんじゃこ、油揚げ	米、油、でん粉、ごま、砂糖、 じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、もやし、 たまねぎ、万能ねぎ、レモン、 キャベツ、にんじん、こまつな	835 kcal 34.2 g
16水	ご飯	○	豆腐の中華煮 もやしとわかめのごま醤油	牛乳、豚肉、むきえび、豆腐、 うすら卵、生わかめ	米、油、砂糖、でん粉、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、チンゲンツァイ、もやし、 こまつな	821 kcal 36.7 g
17木	チリビーンズ ドック	○	スープ煮 フルーツのヨーグルト添え	牛乳、豚ひき肉、大豆、豚肉、 ピザ用チーズ、ウィンナー、 プレーンヨーグルト	コッペパン、油、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、セロリ、たまねぎ、 にんじん、トマト(缶)、ピーマン、 キャベツ、こまつな、みかん(缶)、 黄桃(缶)、パイナップル(缶)、バナナ、 キウイフルーツ、レモン	782 kcal 35.7 g
18金	ご飯	○	あじの彩り南蛮ソースかけ 粉ふき芋 かき揚げのミドレサラダ	牛乳、あじ、油揚げ、ハム	米、油、でん粉、砂糖、じゃがいも、 ごま	しょうが、ねぎ、かぼちゃ、たまねぎ、 ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、 パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 だいこん、コーン(缶)	833 kcal 32.9 g
24木	ご飯	○	豚キムチ豆腐 ごま風味の春雨和え	牛乳、豚肉、豆腐、うすら卵、ハム	米、油、砂糖、でん粉、はるさめ、 ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、 ねぎ、にんじん、干しいたけ、 はくさい、たけのこ、もやし、 はくさいキムチ漬、にら、きゅうり	840 kcal 34.3 g
25金	【行事食】 枝豆ご飯	○	いかのたつた揚げ 野菜のごま酢添え 芋のこ汁 お月見団子	牛乳、いか、豚肉、豆腐、きな粉	米、ごま、油、でん粉、砂糖、 さといも、こんにゃく、白玉粉	枝豆、しょうが、もやし、にんじん、 きゅうり、ごぼう、しめじ、ねぎ、 かぼちゃ	832 kcal 36.9 g
28月	クリームチーズトースト1/2 みかんサド1/2	○	鮭のムニエル ポテトのハニーサラダ ビーンズスープ	牛乳、クリームチーズ、鮭、豚肉、 ベーコン、ひよこめ	食パン、マーガリン、油、砂糖、 マーマレード、小麦粉、バター、 じゃがいも、はちみつ、マカロニ	レモン、みかん(缶)、にんじん、 きゅうり、にんにく、たまねぎ、 キャベツ	776 kcal 34.7 g
29火	シーフードドリア	○	アーモンドサラダ たまご入りオニオンパイルスープ	牛乳、ハム、むきえび、いか、鶏卵、 生クリーム、粉チーズ、ベーコン	米、バター、油、小麦粉、パン粉、 砂糖、アーモンド、でん粉	にんにく、たまねぎ、エリンギ、 パセリ、キャベツ、にんじん、 きゅうり	865 kcal 31.3 g
30水	タンタンうどん	○	ポテトたこあげ はりはりサラダ	牛乳、豚ひき肉、大豆、焼き竹輪、 油揚げ、またこ、ベーコン、鶏卵、 あおのり、糸がきかつお、 ちりめんじゃこ、ハム	(冷)うどん、油、練りごま、砂糖、 ごま、じゃがいも、小麦粉、 はるさめ	にんじん、ピーマン、キャベツ、 ねぎ、紅しょうが、切干しだいこん、 きゅうり	801 kcal 37.9 g

※食材料の都合により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。