

令和8年度



9月予定献立表

9月の給食目標
配膳をきちんとしよう

北区立明桜中学校

日にち		牛乳	献立名	除去対応食材	主に体の組織となる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギー源となる食品群		エネルギーたんぱく質	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					たんぱく質	乳・海藻・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	油脂類		
1	火	○	明桜めし じゃがまるくん マスタードレサラダ	小麦粉 揚げ油	豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	ごぼう にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも 片栗粉 小麦粉	サラダ油 揚げ油	763 kcal 24.0 g	
2	水	○	二色サンド（バター・いちごジャム） ポークビーンズ ツナサラダ	黒砂糖食パン 食パン バター	豚肉 ひよこ豆 大豆 ツナ	牛乳	にんじん トマトピューレ パセリ 小松菜	いちごジャム にんにく たまねぎ セロリ キャベツ レモン汁	黒砂糖食パン 食パン じゃがいも	バター サラダ油 豆乳バター	781 kcal 29.8 g	
3	木	○	ごはん ひじきコロッケ えのき和え かき玉汁	小麦粉 パン粉 揚げ油 卵	豚ひき肉 白いんげん豆 卵 木綿豆腐	牛乳 ひじき 刻みのり カットわかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし えのきだけ 長ねぎ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 揚げ油	743 kcal 26.3 g	
4	金	定期考査（給食なし）										
7	月	○	キーマカレーライス 海藻サラダ オレンジ	粉チーズ バター	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ	粉チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんじん ホールトマト缶 ピーマン	にんにく しょうが セロリ たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし オレンジ	米 はちみつ 砂糖	サラダ油 バター 白いりごま	752 kcal 28.2 g	
8	火	○	ごはん 鮭のゴマ醤油焼き きんぴらごぼう 豆乳仕立ての野菜汁 冷凍みかん		鮭 鶏肉 油揚げ 調製豆乳	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん たまねぎ 大根 白菜 冷凍みかん	米 しらたき 砂糖 板こんにゃく じゃがいも	白すりごま ごま油	741 kcal 36.1 g	
9	水	○	開花丼 菊花和え 梨	行事食 重陽の節句献立 菊の花	卵 梨	豚肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース もやし 菊の花 梨	米 三温糖 片栗粉		745 kcal 32.1 g
10	木	○	ボンゴレロッソ フレンチサラダ お豆のスイートポテト風	いか あさり スパゲッティ 薄力粉 生クリーム 卵黄	いか あさり 白花豆 卵黄	牛乳 生クリーム	にんじん ホールトマト缶	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり	スパゲッティ 砂糖 薄力粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油 豆乳バター 黒いりごま	766 kcal 35.5 g	
11	金	○	チキンクリームライス コーンポテト 色が変わるフルーツポンチ	調理用牛乳 生クリーム バター もも缶 パイン缶	鶏肉 ベーコン	調理用牛乳 生クリーム 牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン汁	米 じゃがいも 砂糖	豆乳/バター サラダ油 バター	782 kcal 27.0 g	
14	月	○	ごはん 家常豆腐 卵入りもずくスープ 冷凍パイン	卵 冷凍パイン	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん ピーマン 小松菜	長ねぎ しょうが にんにく たまねぎ だけのこ きくらげ 冷凍パイン	米 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	726 kcal 28.8 g	
15	火	○	ごはん ヤンニョムチキン 野菜のナムル あんこホットク	世界の料理 韓国	小麦粉 揚げ油 強力粉	鶏肉	牛乳	しょうが にんにく きゅうり だいずもやし キャベツ	米 片栗粉 小麦粉 三温糖 砂糖 強力粉 白玉粉 こしあん	揚げ油 ごま油 白いりごま サラダ油	764 kcal 29.2 g	
16	水	○	チリビーンズドック じゃがいもサラダ フルーツヨーグルト	2年生 E.C 那須	コッペパン ピザチーズ プレーンヨーグルト もも缶 パイン缶	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 ツナ	ピザチーズ 牛乳 プレーンヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	コッペパン じゃがいも 砂糖	サラダ油	716 kcal 29.1 g
17	木	○	卵入りじゃこチャーハン 枝豆サラダ 豆乳坦々スープ		卵	卵 豚ひき肉 絹ごし豆腐 調製豆乳	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが たまねぎ ホールコーン もやし キャベツ むき枝豆 にんにく 緑豆もやし 白菜	米 砂糖	サラダ油 白いりごま ごま油 練りごま	721 kcal 28.2 g
18	金	○	シーフードピラフ パリパリサラダ 小松菜蒸しパン		いか ワンタンの皮 揚げ油 卵 薄力粉 調理用牛乳	ベーコン いか ツナ 卵	牛乳 調理用牛乳	にんじん 小松菜	マッシュルーム ホールコーン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 ワンタンの皮 砂糖 薄力粉	サラダ油 豆乳バター 揚げ油 ごま油 白いりごま	761 kcal 24.2 g
21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										
24	木	○	カレーうどん ししゃもの竜田揚げ サクサクお揚げサラダ	冷凍細うどん 揚げ油 ししゃも	豚肉 板なしかまぼこ 油揚げ	牛乳 ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん 小松菜	たまねぎ 長ねぎ しょうが もやし キャベツ	冷凍細うどん 片栗粉 三温糖	サラダ油 揚げ油 ごま油	728 kcal 32.6 g	
25	金	○	鶏五目ごはん モヤシのピリ辛和え お月見汁 抹茶ミルクゼリー	行事食 十五夜 中秋の名月	調理用牛乳 生クリーム	鶏肉 油揚げ 調製豆乳	牛乳 カットわかめ 粉寒天 調理用牛乳 生クリーム	にんじん さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	干し椎茸 ぶなしめじ もやし しょうが 大根	米 もち米 砂糖 しらたき 白玉粉	サラダ油 ごま油 白いりごま	760 kcal 26.0 g
28	月	○	仙台油麩丼 豆腐とわかめの味噌汁 柿	郷土料理 宮城県 仙台油麩丼	卵 車心 柿	鶏肉 卵 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ 長ねぎ 柿	米 三温糖 車心	サラダ油	739 kcal 31.2 g
29	火	○	セルフフィッシュバーガー ラタトゥイユ ジュリエンヌスープ	世界の料理 フランス	マーガリンパン 小麦粉 パン粉 揚げ油	ホキ 豚ひき肉 ベーコン	牛乳	かぼちゃ 赤ピーマン ホールトマト缶 トマトピューレ にんじん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ なす ズッキーニ セロリ	マーガリンパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 揚げ油 オリーブ油	726 kcal 34.1 g
30	水	○	ごはん さばの塩麹焼き 切干大根煮 練りごま入り味噌汁		さば 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	切干大根 干し椎茸 大根 ぶなしめじ	米 砂糖 板こんにゃく じゃがいも	サラダ油 練りごま	738 kcal 35.0 g	

- ・献立は学校行事や天候、納品によって変わることがございます。ご了承ください。
- ・アレルギーが心配な方は食材料を注意してご覧ください。
- ・東京都産を使用する食材は**太字**になっています。

◇15日（火）～17日（木）：2年生は給食がありません。（ＥＣ那須）