



令和8年度 9月予定献立表



北区立赤羽岩淵中学校



日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
2 水	麻婆なす丼	○	豚肉 高野豆腐 鶏ガラ	米 揚げ油 ごま油 砂糖 油 でんぷん	なす にんにく ねぎ 生姜 玉ねぎ 干椎茸 にら	722 kcal
	五目中華スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ	油 はるさめ ごま油	ねぎ 人参 白菜 小松菜	26.2 g
	梨			砂糖	梨	23.1 g
3 木	ごはん	○		米		2.7 g
	のりの佃煮		のり	砂糖		719 kcal
	鮭の味噌漬け焼き		鮭	砂糖	生姜	35.0 g
	若芽とツナの和え物		ツナ わかめ	砂糖	キャベツ きゅうり	25.6 g
	野菜のすまし汁		豚肉 豆腐 油揚げ かつお厚削り節	油	白菜 人参 大根 小松菜	2.6 g
4 金	クリームチーズトースト	○	クリームチーズ	食パン グラニュー糖	レモン汁	710 kcal
	ポークピーンズ		大豆 豚肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 いんげん	28.2 g
	コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	28.4 g
7 月	パエリア	○	ベーコン えび いか	米 オリーブ油 油 でんぷん	にんにく 玉ねぎ コーン パプリカ ピーマン	730 kcal
	魚のハーブ焼き		マンダイ	オリーブ油 パン粉	にんにく	39.5 g
	トマトと卵のスープ		鶏ガラ たまご		トマト 玉ねぎ レタス パセリ	26.8 g
8 火	菊花鮭寿司	○	昆布 紅鮭 のり	米 砂糖 ごま	小松菜 菊	702 kcal
	なすのみそ炒め		豚肉	油 砂糖 でんぷん ごま油	なす 生姜 玉ねぎ	30.1 g
	沢煮わん		豚肉 かつお厚削り節	油	ごぼう 大根 人参 えのき 小松菜	19.3 g
	フルーツ水ようかん		粉寒天 こしあん	黒砂糖 くずでん粉	甘夏みかん缶	2.4 g
9 水	スパゲティミートソース	○	豚肉 高野豆腐 鶏ガラ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト缶	717 kcal
	塩レモンサラダ		チーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ 人参 ブロッコリー コーン 玉ねぎ レモン汁	31.2 g
	ナガノパープル				ナガノパープル	24.4 g
10 木	青椒肉絲丼	○	豚肉 鶏ガラ	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま油 でんぷん	にんにく 生姜 ねぎ もやし たけのこ パプリカ ピーマン	756 kcal
	揚げ大豆サラダ		大豆	揚げ油 でんぷん さつま芋 油 砂糖	人参 きゅうり	30.9 g
	冬瓜スープ		豆腐 鶏ガラ たまご	でんぷん	冬瓜 人参 葉ねぎ	21.8 g
11 金	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	食パン バター 砂糖	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン コーン	703 kcal
	ポトフ		鶏肉 ベーコン 鶏ガラ	じゃが芋	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ かぶ かぶ菜	29.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	砂糖	みかん缶 パイン缶 もも缶	27.5 g
14 月	枝豆ごはん	○	昆布	米 ごま	枝豆	745 kcal
	鯖のごまみそあん		さば	砂糖 ごま	生姜	33.7 g
	きんぴら		かつお厚削り節	油 こんにゃく 砂糖 ごま油	ごぼう れんこん 人参 いんげん	25.5 g
	すいとん汁		鶏肉 かつお厚削り節	小麦粉 白玉粉	人参 大根 白菜 小松菜	3.0 g
15 火	ひじきチャーハン	○	豚肉 ひじき	米 油 砂糖 ごま	にんにく パセリ	785 kcal
	坦々スープ		豚肉 豆腐 鶏ガラ 豆乳	油 練りごま	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 白菜キムチ もやし えのき チンゲンサイ	26.0 g
	さつまいもケーキ		たまご 牛乳	小麦粉 砂糖 油 さつま芋		26.7 g
18 金	ジャージャー麺	○	豚肉 高野豆腐 鶏ガラ	中華めん 油 砂糖 でんぷん	もやし 人参 きゅうり にんにく 生姜 ねぎ たけのこ	797 kcal
	青のりピーンズ		大豆 青のり	揚げ油 でんぷん じゃが芋		34.0 g
	杏仁豆腐		粉寒天 牛乳	砂糖	レモン汁 みかん缶 パイン缶 もも缶	26.3 g
24 木	ポークカレーライス	○	豚肉 鶏ガラ	米 油 じゃが芋 小麦粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶	781 kcal
	茎わかめサラダ		茎わかめ	ごま ごま油 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 コーン 玉ねぎ	22.0 g
	シャインマスカット				シャインマスカット	23.1 g
25 金	さんまご飯	○	さんま	米 揚げ油 でんぷん 砂糖 ごま	生姜 葉ねぎ	729 kcal
	みぞれ和え			砂糖	人参 キャベツ もやし 小松菜 大根 玉ねぎ	26.5 g
	月見汁		豆腐 鶏肉 かつお厚削り節	白玉粉 里芋	南瓜 大根 人参 ねぎ	25.9 g
28 月	きなこ揚げパン	○	きな粉	揚げ油 パン キビ砂糖		769 kcal
	ココット		卵 ベーコン チーズ	マヨネーズ	小松菜	34.2 g
	ひよこ豆のスープ煮		ひよこ豆 鶏肉 鶏ガラ	油 じゃが芋	玉ねぎ かぶ キャベツ 人参 かぶ菜 パセリ	41.0 g
29 火	仙台油麩丼	○	かつお厚削り節 鶏肉 油揚げ たまご	米 砂糖 油麩	玉ねぎ 人参 万能ねぎ	853 kcal
	おかひじきのサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり おかひじき 生姜	36.9 g
	山形芋煮(内陸)		和牛肉 油揚げ かつお厚削り節	油 里芋 こんにゃく 中ざら糖	ごぼう 人参 ねぎ まいたけ	30.9 g
30 水	さといもごはん	○	昆布	米 もち米 里芋		720 kcal
	豆アジの南蛮づけ		豆あじ	揚げ油 でんぷん 砂糖	ねぎ	31.9 g
	ひじきとツナの海藻サラダ		ツナ 海藻ミックス ひじき	ごま油 砂糖	人参 キャベツ コーン	25.4 g
	豆乳の野菜汁		豚肉 油揚げ かつお厚削り節 豆乳	油	大根 人参 南瓜 えのき 白菜 ねぎ	3.0 g

★ 食材料の仕入れの都合や学校行事により、やむを得ず献立を変更する場合があります。

★ 栄養価は、八訂食品成分表で算出しています。

★ 季節の行事は、時程等の都合により実施日が前後します。

今月分 1日当たり平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	746kcal	31.0g	26.4g	2.7g

