



9月給食献立表

☆今月から、料理名の横ならびに使用している食材が入って、各料理の内容が確認できるようになっています。

2026年 9月

北区立田端中学校

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
			魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	穀類・芋類・砂糖	種実類・油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	たんぱく質 食塩相当量
1 火	夏野菜カレー	○	鶏肉	チーズ	米,押麦,小麦粉, じゃがいも	バター,米油	人参,かぼちゃ	にんにく,しょうが, 玉葱,なす	863 kcal
	ちくわの彩サラダ		竹輪		上白糖	米油	人参	キャベツ,とうもろこし, えだまめ	28.6 g
	梨						なし	2.6 g	
2 水	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚肉, 高野豆腐		米,上白糖	米油	人参,いんげん	しょうが,玉葱, しいたけ	838 kcal
	にら玉汁		さば節, 豆腐,卵		片栗粉		人参,にら	ねぎ	33.3 g
	小松菜ケーキ		卵	牛乳	小麦粉,きび砂糖, 粉糖	バター	こまつな		2.8 g
3 木	定期考査								
4 金	定期考査								
7 月	はちみつきなこトースト	○	きな粉		食パン,はちみつ, きび砂糖	バター			782 kcal
	マカロニサラダ		ハム		マカロニ,上白糖	米油	人参	とうもろこし, きゅうり,キャベツ	31.7 g
	魚のスープ		ベーコン, まんだい	牛乳, クリーム	じゃがいも, 小麦粉	米油,バター	人参	にんにく,玉葱	3.3 g
	冷凍みかん							みかん	
8 火	ガパオライス	○	鶏肉,大豆		米,米粒麦,上白糖	米油,ごま油	ピーマン, 赤ピーマン	にんにく,玉葱, とうもろこし	786 kcal
	とうがんスープ		ベーコン, 木綿豆腐			ごま油	チンゲン菜	えのきたけ,とうがん, ねぎ	31.2 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト	上白糖			もも缶,みかん缶, バナナ	2.5 g
9 水	しょうゆラーメン	○	豚肉		蒸し中華めん	ごま油,米油	人参,こまつな	玉葱,もやし,ねぎ, にんにく,しょうが	778 kcal
	スパイシービーンズポテト		ひよこまめ	ちりめん	片栗粉, じゃがいも	米油			
	菊花ゼリー			寒天	上白糖			菊の花,りんご缶, りんごジュース	31.3 g
									3.4 g
10 木	かやくご飯	○	さば節,鶏肉, 油揚げ		米,こんにゃく, 上白糖	米油	人参,いんげん	ごぼう,しいたけ	745 kcal
	車麩カツ(みそだれ)				車ふ,小麦粉, パン粉,きび砂糖	米油,ごま油, 白ごま		にんにく	29.4 g
	ピリ辛きゅうり				上白糖			かぶ,きゅうり	2.6 g
	けんちん汁		さば節,豆腐		糸こんにゃく, さといも		人参,こねぎ	大根	
11 金	キムタクチャーハン	○	豚肉		米,玄米	米油,白ごま	人参,こねぎ	たくあん,白菜	832 kcal
	酸辣湯		鶏肉, 豆腐,卵		はるさめ	ごま油	人参,こまつな	えのきたけ,たけのこ, 玉葱,ねぎ	31.7 g
	キャラメルポテト			クリーム	さつまいも, グラニュー糖	米油,バター			3.3 g
14 月	ルーロー飯	○	豚肉,うずら卵		米,押麦,きび砂糖, 片栗粉	白ごま,ごま油	チンゲン菜	しょうが,にんにく,玉葱, たけのこ,しいたけ	857 kcal
	豆腐とわかめのスープ		豆腐	わかめ	片栗粉		人参,こねぎ	えのきたけ,ねぎ	32.3 g
	s				さつまいも,白玉粉, 片栗粉,上白糖,黒砂糖			黄桃缶,みかん缶	3.1 g
	世界の料理・台湾								
15 火	雑穀入りごはん	○			米,雑穀米				779 kcal
	メカジキの塩麹ステーキ		めかじき		塩こうじ				
	ひじきとチーズの和え物			ひじき, チーズ	上白糖	米油	人参	きゅうり,キャベツ	38.3 g
	かみなり汁		豆腐,鶏肉, さば節			ごま油	人参,こねぎ	大根,えのきたけ,ねぎ	2.6 g
16 水	チョコバナナ	○			チョコレート			バナナ	
	ホットドッグ		フランクフルト	チーズ	胚芽コッペパン				839 kcal
	クラムチャウダー		ベーコン, 鶏肉,	牛乳, クリーム	じゃがいも,小麦粉	米油,バター	人参	しょうが,玉葱, エリンギ	38.4 g
	ツナサラダ		ツナ		上白糖	米油	人参	キャベツ,きゅうり, とうもろこし	3.8 g

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
			魚・肉・卵 豆製品	牛乳・乳製品 海藻・小魚	穀類・芋類・砂糖	種実類・油脂	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	たんぱく質 食塩相当量
17 木	麦ご飯	○			米,押麦				820 kcal
	油淋鶏		鶏肉		片栗粉,上白糖	米油		にんにく,ねぎ	
	ナムル			くきわかめ, ちりめん	上白糖	米油,ごま油, 白ごま	人参	もやし,キャベツ	30.6 g
	たまごスープ (トック入り)		ハム, 豆腐,卵	わかめ	片栗粉,トック		人参,こまつな	ねぎ	3.0 g
18 金	お赤飯 敬老の日・お祝い給食	○	小豆		米,もち米	黒ごま			743 kcal
	りんごジュース						りんごジュース		
	鮭の照り焼き		鮭		米粉,上白糖				33.9 g
	野菜とさつま芋のカリカリ和え				さつまいも,上白糖	米油,ごま油	人参,こまつな	キャベツ	2.7 g
	のっぺい汁		さば節,鶏肉, 豆腐,なると		片栗粉	米油	人参,糸みつば	大根	
21 月	祝日・敬老の日								
22 火	祝日・国民の休日								
23 水	祝日・秋分の日								
24 木	スパゲッティミートソース	○	豚肉,大豆	チーズ	スパゲッティ	オリーブ油, 米油	人参,トマト缶詰	にんにく,しょうが, セロリ,玉葱	810 kcal
	コールスロー				上白糖	米油	人参	キャベツ,えだまめ, とうもろこし	
	もちゅっとドーナッツ		きな粉		片栗粉,小麦粉,白玉粉 タピオカ粉,きび砂糖	米油			32.9 g
									2.5 g
25 金	こまつなご飯	○	ツナ		米,押麦	米油	こまつな	しょうが	867 kcal
	満月コロッケ		卵		さつまいも,小麦粉, パン粉	米油		玉葱	
	芋煮汁		豚肉,生揚げ, さば節		さといも,こんにゃく, 上白糖,片栗粉	米油	人参,こねぎ	大根,ねぎ	27.6 g
	果物(ぶどう食べ比べ)							シャインマスカット, 巨峰,ピオーネ	3.3 g
28 月	さんまの蒲焼き丼	○	さんま		米,押麦,小麦粉, 片栗粉,上白糖	米油		しょうが	863 kcal
	野菜のゆかりあえ					白ごま	こまつな,人参	キャベツ	
	味噌汁		さば節,油揚げ		じゃがいも		トウモロコシ	えのきたけ	31.4 g
	生プルーン							プルーン	2.3 g
29 火	ちゃんぽん 郷土料理 長崎県	○	豚肉,なると, さつま揚げ,豆乳		蒸し中華めん	米油	人参,いんげん	玉葱,しいたけ,とうもろこし, 木耳,キャベツ,もやし	836 kcal
	カリカリ油揚げと海藻のサラダ		油揚げ	海藻	上白糖	米油,ごま油, 白ごま	人参	キャベツ	
	丸ぼうろ		卵		小麦粉,きび砂糖	ごま油			35.0 g
									2.6 g
30 水	クワジューシー 郷土料理 沖縄県	○	豚肉,かまぼこ	昆布	米,押麦	米油	人参	しいたけ	777 kcal
	麩のチャンプルー		さば節,卵, ツナ,かつお節		油ふ	米油,ごま油	人参,にら	キャベツ,もやし	
	シークワーサーポンチ			寒天	上白糖,冷凍白玉			なつみかん(缶詰), シークワーサー	32.2 g
									3.0 g

※食材購入の都合により、献立の内容を変更する場合がございますので、ご了承ください※

長い休みの中で、起きる時間や食事の時間が不規則になって一日のリズムが崩れていませんか？
学校生活のペースを取り戻すには、1日3回の食事をできるだけ決まった時間に、しっかり食べるのが
近道です。給食も再開します。クラスの仲間と楽しく美味しく食べて、9月を元気にスタートさせましょう！



☆9月9日は『重陽(ちょうよう)の節句』☆

日本の五節句のひとつです。「菊の節句」とも呼ばれており、長寿や無病息災を願う行事として古くから親しまれてきました。
奇数は『陽』の数とされ、9は最も大きな陽の数と考えられています。その9が重なる9月9日を重陽と呼び、邪気を払い長寿を
もたらす『菊の花』を飾ったり、料理を食べて健康を願います。給食では『菊の花』を使ってゼリーを作ります。

☆9月25日は『十五夜』☆

秋の収穫に感謝する行事で「中秋の名月」と呼ばれています。その時期に収穫された食べ物をお供えて、満月をながめます。
その日の給食では、さつま芋や里芋、ぶどうなど秋の味覚をたくさん使っています。お楽しみに♪