令和８年度

９月　献立表

北区立滝野川紅葉中学校

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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	給　食　な　し					
2 水	カレーライス		豚肉	米, 麦, 油, 薄力粉, じゃがいも, はちみつ	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶	794 kcal
	ミモザサラダ	○	たまご	油	にんじん, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	26.6 g
	梨				梨	27.7 g
						2.2 g
3 木	ご飯			米, 麦		707 kcal
	鶏肉のはちみつみそ焼き	○	鶏肉, 白みそ	はちみつ	しょうが	32.1 g
	塩昆布和え		塩昆布		キャベツ, もやし, にんじん	23.6 g
	冬瓜のそぼろ煮		豚ひき肉, 鶏ひき肉	油, 砂糖, でんぷん	にんじん, とうがん, えだまめ	1.9 g
4 金	高菜チャーハン		豚肉, たまご	米, 麦, 油, ごま	にんにく, ねぎ, にんじん, たかな漬	733 kcal
	メヒカリの唐揚げ	○	メヒカリ	油, でんぷん	しょうが	30.4 g
	春雨スープ		鶏肉	油, 春雨, ごま	にんじん, もやし, えのきたけ, 小松菜	29.0 g
						2.7 g
7 月	高野豆腐のそぼろ丼		鶏ひき肉, 高野豆腐	米, 麦, 油, 砂糖	しょうが, にんじん, 干しいたけ, さやいんげん	732 kcal
	おかかあえ	○	かつお節		小松菜, キャベツ, にんじん	32.9 g
	みそ汁		油揚げ, 赤みそ, 白みそ, わかめ	じゃがいも	小松菜, ねぎ	22.5 g
						3.0 g
8 火	タンメン		ほたて貝, 豚肉, むきえび	中華めん, 油, 砂糖, でんぷん	にんにく, しょうが, ぶなしめじ, ねぎ, にんじん, もやし, はくさい, チンゲン菜	853 kcal
	大豆と小魚と芋の甘辛揚げ	○	大豆, ちりめんじゃこ	でんぷん, さつまいも, 油, 砂糖, ごま		34.4 g
	フルーツ杏仁豆腐		寒天, 牛乳	砂糖	レモン汁, もも缶, パイナップル缶, みかん缶	21.1 g
						3.5 g
9 水	***栗ご飯***			米, もち米, むきぐり, 黒ごま		792 kcal
	ぶりの照り焼き	○	ぶり	砂糖, でんぷん	しょうが	35.5 g
	菊の花入りおひたし				小松菜, にんじん, キャベツ, 菊のり	29.4 g
	沢煮椀		豚肉, 油揚げ	でんぷん	ごぼう, にんじん, 大根, えのきたけ, 小松菜	2.9 g
10 木	ねぎ塩豚丼		豚肉	米, 麦, 油, ごま, でんぷん	ねぎ, にんにく, 玉ねぎ, にんじん, もやし, にら, レモン汁	725 kcal
	めか玉スープ	○	鶏肉, 豆腐, めかぶわかめ, たまご		にんじん	32.2 g
	ぶどう２種食べ比べ				ナガノパープル, シャインマスカット	24.0 g
						2.8 g
11 金	ピザトースト		ベーコン, チーズ	無塩食パン, 油	にんにく, 玉ねぎ, マッシュルーム, ピーマン	713 kcal
	ポトフ	○	ベーコン, 豚肉	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, セロリー	32.1 g
	マカロニサラダ		ベーコン	マカロニ, 油, 砂糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, コーン缶, 玉ねぎ	33.5 g
						2.7 g
14 月 15 火	期　末　考　査					
16 水	えびクリームライス		牛乳, 鶏肉, むきえび, 生クリーム, 粉チーズ	米, 麦, 油, バター, 薄力粉	にんじん, 玉ねぎ, マッシュルーム	742 kcal
	カリカリクルトンサラダ	○	高野豆腐	油, 砂糖	きゅうり, にんじん, キャベツ, しょうが	28.0 g
	りんご				りんご	25.2 g
						2.5 g
17 木	にら玉うどん		豚肉, たまご	うどん, 油, でんぷん	にんじん, にら, 玉ねぎ, ぶなしめじ, ねぎ	721 kcal
	ツナ和え	○	ツナ	ごま	キャベツ, にんじん, 小松菜	29.9 g
	ほうじ茶プリン		牛乳, 生クリーム, 寒天	砂糖		27.7 g
						2.7 g
18 金	フィッシュバーガー		ホキ	ミルクパン, 油, 薄力粉, パン粉		728 kcal
	ジャーマンポテト	○	ベーコン	バター, じゃがいも	にんにく, 玉ねぎ	34.9 g
	ミネストローネ		ベーコン, ひよこ豆	油, シェルマカロニ	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, キャベツ, トマト缶	25.2 g
						3.2 g
24 木	パンプキンパン			パンプキンパン		700 kcal
	ムサカ		豚ひき肉, 牛乳, ヨーグルト, チーズ	油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, 玉ねぎ, なす	30.2 g
	レモンドレッシングサラダ			油, 砂糖	小松菜, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, レモン汁	31.2 g
		○				2.1 g
25 金	***菜めし***		かつお節	米, 麦, 油, 白ごま	小松菜	817 kcal
	芋煮		牛肉	さといも, こんにゃく, 砂糖	まいたけ, ねぎ	25.3 g
	ごま和え			白ごま, 砂糖	キャベツ, にんじん, 小松菜	26.1 g
	お月見団子みたらしあん	○	豆腐	白玉粉, 上新粉, 砂糖, でんぷん		2.8 g
28 月	ご飯			米, 麦		769 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き		しろさけ, 白みそ	油, 砂糖, バター	にんじん, 玉ねぎ, もやし, ぶなしめじ, キャベツ, 小松菜, コーン缶	39.7 g
	すまし汁		鶏肉, 豆腐, わかめ		ねぎ	18.2 g
	富良野メロン	○			富良野メロン	3.2 g
29 火	スパゲッティミートソース		豚ひき肉, 大豆, 粉チーズ	スパゲッティ, 油, 薄力粉, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, 玉ねぎ, トマト缶, ピーマン	830 kcal
	マスタードサラダ	○		油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶	30.1 g
	ベリーベリーヨーグルトケーキ		たまご, ヨーグルト	薄力粉, 砂糖, 油	ブルーベリー, ラズベリー	27.6 g
						2.3 g
30 水	ご飯			米, 麦		770 kcal
	じゃこひじきふりかけ		ひじき, ちりめんじゃこ, かつお節	砂糖, 白ごま		28.3 g
	コロッケ	○	白いんげん豆, 豚ひき肉	油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉	玉ねぎ, にんじん	21.6 g
	ゆかりあえ				キャベツ, 大根, きゅうり, にんじん	2.8 g
	みそ汁		豆腐, 赤みそ, 白みそ		大根, 小松菜, ねぎ	

3年生給食なし

十五夜献立

世界の料理【ギリシャ】

郷土料理【山形県】

郷土料理【北海道】

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

学校給食摂取基準	今月の栄養価平均
830 kcal	758 kcal
31.1 g	31.4 g
23.1 g	25.9 g
2.5 g	2.7 g

今年はいつ？　十五夜・十三夜

今年の十五夜は９月25日、十三夜は10月23日です。十五夜の月は中秋の名月や前の月、十三夜の月は後の月とも呼ばれています。十五夜の行事は、中国から伝わってきました。だんごやさといも、えだまめなどをお供えします。みなさんもお供えをして、月見をしてみましょう。



©少年写真新聞社2026