

9月献立表

令和8年度 深川第三中学校

日	曜日	行事等	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質 脂質 塩分
1	火	防災の日 献立	夏野菜のカレーライス 小松菜サラダ フルーツポンチ	○	米,麦,サラダ油,じゃがいも,米粉,バター,上白糖	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,さば(水煮缶詰),レンズまめ,無調整豆乳,ツナ缶(油漬),粉寒天	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,西洋かぼちゃ,なす,こまつな,キャベツ,きゅうり,ドレッシング用玉葱,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	798 kcal 28.2 g 22.0 g 1.9 g
2	水		ご飯 鮭の塩焼き じゃがいものきんぴら わかめときのこの味噌汁 果物(梨)	○	米,ごま油,つきこんにゃく,上白糖,じゃがいも,揚げ油,板こんにゃく	牛乳(飲用),塩ざけ,豚肩肉せん切り,鶏こま,無調整豆乳,生わかめ	にんじん,ごぼう,たまねぎ,だいこん,にんじん,えのきたけ,キャベツ,梨	768 kcal 35.2 g 21.4 g 2.9 g
3	木	クエン酸の日 献立	ご飯 鶏の梅から揚げ 小松菜の塩昆布漬け たまねぎとじゃがいもの味噌汁	○	米,上白糖,米粉,でん粉,揚げ油,ごま油,白ごま,じゃがいも,板こんにゃく	牛乳(飲用),鶏肉モモ(皮付き),塩昆布,ツナ缶(油漬),鶏こま,油揚げ	にんにく,しょうが,梅びしお,こまつな,キャベツ,もやし,にんじん,レモン果汁,たまねぎ,しめじ	795 kcal 32.1 g 29.1 g 2.1 g
4	金		たまごトースト ツナごぼうサラダ 生揚げと野菜のスープ 果物(プラム)	○	無塩食パン,じゃがいも,上白糖,サラダ油,白すりごま	牛乳(飲用),鶏卵,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り,生揚げ	たまねぎ,レモン果汁,パセリ,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん,しょうが,ドレッシング用玉葱,西洋かぼちゃ,えのきたけ,ねぎ,プラム	746 kcal 30.5 g 40.4 g 2.5 g
7	月		ご飯 さばと里芋の味噌煮 小松菜ののり酢和え 冬瓜と豆腐のすまし汁	○	米,でん粉,米粉,揚げ油,さといも,上白糖	牛乳(飲用),さば,刻みのり,ツナ缶(油漬),鶏肉モモ,豆腐(木綿)	しょうが,にんじん,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,とうがん,えのきたけ,ねぎ	757 kcal 32.8 g 25.3 g 2.2 g
8	火	期末考査	ねぎ塩カルビ焼きそば 小松菜と茎わかめの中華サラダ 大学芋	○	むし中華めん(油付き),サラダ油,でん粉,しらたき,上白糖,ごま油,さつま芋,揚げ油,黒ごま	牛乳(飲用),豚ばら(脂身付),豚肩肉こま切り,くさわかめ	しょうが,にんにく,レモン果汁,ねぎ,たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,にら,切干しだいこん,こまつな,きゅうり,えのきたけ	765 kcal 27.7 g 23.8 g 2.9 g
9	水	期末考査 重陽の節句 献立	栗ご飯 鮭のにんにく味噌焼き 菊花入りおひたし 菊花かまぼこと卵のお吸い物 果物(ぶどう)	○	米,もち米,むき栗,上白糖,黒ごま,でん粉	牛乳(飲用),鮭切り身,油揚げ,鶏肉モモ,生揚げ,かまぼこ,鶏卵,生わかめ	しょうが,にんにく,ねぎ,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,きくの花,だいこん,たまねぎ,ぶどう	764 kcal 37.2 g 24.6 g 2.5 g
10	木		おろし豚丼 シイラとじゃがいもの甘辛がらめ 黒蜜寒天きなこがけ	○	米,麦,ごま油,上白糖,でん粉,米粉,じゃがいも,揚げ油,黒砂糖	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,しいら,粉寒天,牛乳,きな粉	にんにく,たまねぎ,にんじん,もやし,切干しだいこん,だいこん,こまつな,しそ葉,しょうが	821 kcal 33.7 g 21.8 g 1.8 g
11	金		焼きカレーパン かぼちゃと枝豆のサラダ コーンチャウダー	○	無塩パン,サラダ油,米粉,乾燥パン粉,オリーブ油,さつまいも,じゃがいも,米粉,バター	牛乳(飲用),鶏ひき肉,豚ひき肉,おから(新製法),ツナ缶(油漬),鶏こま,レンズまめ(乾),牛乳,無調整豆乳,調製豆乳	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,西洋かぼちゃ,枝豆,キャベツ,スイートコーン缶クリーム,とうもろこし,パセリ	769 kcal 32.2 g 27.5 g 2.2 g
14	月		ご飯 豚キムチ豆腐 小松菜ときゅうりのナムル 果物(ぶどう)	○	米,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,しらたき	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,豚ばら(脂身付),豆腐(木綿),うずら卵	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,はくさいキムチ漬,キャベツ,しめじ,ねぎ,にら,こまつな,きゅうり,ぶどう	761 kcal 31.7 g 27.8 g 2.3 g
15	火	ひじきの日 献立	ご飯 かつおのあすま煮 春雨とひじきの和え物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	○	米,米粉,でん粉,揚げ油,上白糖,緑豆,はるさめ,ごま油,じゃがいも	牛乳(飲用),かつお 角切り,干ひじき,ツナ缶(油漬),豚肩肉こま切り,豆腐(木綿)	にんじん,きゅうり,キャベツ,こまつな,にんじん,たまねぎ	787 kcal 38.1 g 20.8 g 2.4 g
16	水		ご飯 おからの中華春巻き バンバンジーサラダ 卵の中華スープ	○	米,サラダ油,上白糖,ごま油,はるまきの皮,揚げ油,でん粉	牛乳(飲用),鶏ひき肉,おから,ちりめんじゃこ,鶏肉ささ身,豆腐(木綿),油揚げ,鶏卵	しょうが,にんにく,たけのこ(水煮),たまねぎ,にら,切干しだいこん,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,にんじん,こまつな	763 kcal 31.3 g 22.8 g 2.4 g
17	木	修学旅行 (3)	ひるぜんおこわ 高野豆腐の肉巻き キャベツのさっぱり和え こんにゃくの豆乳味噌汁	○	米,もち米,麦,サラダ油,上白糖,でん粉,ごま油,板こんにゃく,じゃがいも	牛乳(飲用),鶏肉モモ,油揚げ,豚肩ロース,高野豆腐,鶏こま,生わかめ,無調整豆乳	ごぼう,にんじん,干しいたけ,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,ねぎ	762 kcal 38.6 g 30.3 g 2.7 g
18	金	修学旅行 (3)	ポテサラトースト ごまきなこトースト りっちゃんサラダ サーモンスープ	○	無塩食パン,サラダ油,じゃがいも,上白糖,バター,胚芽食パン,はちみつ,白すりごま,白ごま,でん粉,米粉	牛乳(飲用),ピザチーズ,きな粉,生わかめ,塩昆布,糸がきかつお,ダイスチーズ,鶏肉モモ,レンズまめ,鮭,牛乳,無調整豆乳	たまねぎ,とうもろこし,こまつな,キャベツ,にんじん,もやし,ドレッシング用玉葱,にんにく,しょうが,パセリ	774 kcal 33.2 g 36.0 g 2.4 g
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	修学旅行振替休業日 (3) /お彼岸献立	冷やし五目うどん 厚揚げのみそ炒め さつまいものきなこボール	○	(冷)うどん,上白糖,サラダ油,じゃがいも,でん粉,ごま油,さつまいも,無塩バター,バター	牛乳(飲用),鶏肉モモ,油揚げ,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,生揚げ,調製豆乳,生クリーム,きな粉	もやし,にんじん,こまつな,きゅうり,しょうが,にんにく,たまねぎ	756 kcal 35.4 g 24.8 g 2.5 g
25	金	十五夜 献立	里芋とベーコンの炊き込みご飯 ししゃものから揚げ わかめとトマトの酢味噌和え お月見汁 果物(梨)	○	米,麦,サラダ油,さといも,上白糖,米粉,揚げ油,さつまいも,冷凍白玉	牛乳(飲用),ベーコン短冊,刻みのり,ししゃも,ツナ缶(油漬),生わかめ	さやいんげん,にんにく,こまつな,きゅうり,ごぼう,トマト,にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,梨	773 kcal 32.3 g 24.8 g 3.0 g
26	土		ハッシュドポーク シーザーサラダ グレープポンチ	○	米,麦,サラダ油,上白糖,米粉,バター,無塩食パン	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,レンズまめ,生クリーム,粉チーズ,牛乳,スキムミルク,粉寒天	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム,トマト缶詰,こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,レモン果汁,ぶどうジュース,ナタデココ,ぶどう缶	827 kcal 27.5 g 26.0 g 1.7 g
28	月	振替休業日						
29	火		ビビンバチャーハン ヤンニョムポテト トックスープ	○	米,麦,ごま油,サラダ油,じゃがいも,米粉,揚げ油,冷凍白玉,白すりごま	牛乳(飲用),豚肩肉こま切り,鶏卵,大豆,レンズまめ,鶏こま,生揚げ,生わかめ	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,切干しだいこん,はくさいキムチ漬,こまつな,たまねぎ	800 kcal 29.7 g 27.3 g 2.8 g
30	水	都民の日 献立	深川飯 ごぼうの柳川風卵焼き 小松菜のごま酢和え 明日葉の味噌汁	○	米,麦,上白糖,サラダ油,でん粉,白ごま,じゃがいも	牛乳(飲用),あさり(水煮),油揚げ,豚ひき肉,鶏卵,鶏肉モモ,無調整豆乳	しょうが,ごぼう,にんじん,さやいんげん,たまねぎ,万能ねぎ,こまつな,キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん,あしたば	759 kcal 35.7 g 26.6 g 2.8 g

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。