



9月献立表



令和8年度

西東京市立青嵐中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず・デザート	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	I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2	水	ご飯		鶏の唐揚げ 切り昆布煮 みそ汁	牛乳, 鶏モモ肉, 細切りこんぶ, さつま揚げ, 油揚げ, 白味噌, 赤 味噌	精白米, 上新粉, かたくり粉, 揚 げ油, 三温糖	根しょうが, にんじん, さやいん げん, はくさい, ねぎ, こまつな	735 kcal 27.9 g 28.8 g 2.2 g
給食試食会		夏野菜と苺のカレーライス		ひよこ豆のチキンサラダ ブルーベリーマフィン	牛乳, 豚ももこま, ひよこまめ (乾), 鶏ささ身	精白米, 米ぬか油, 薄力粉, マー ガリン (乳不使用), 三温糖, ホットケーキミックス (乳卵 不使用)	にんにく, 根しょうが, ブルーンビュ ーレ, なす, スズキーニ, 玉葱, かぼちゃ, し めじ, エリンギ, トマト缶, 青ピーマン, きゅうり, にんじん, キャベツ, 赤ピーマ ン, ブロッコリー, 粒マスタード, りんご ジュース, ブルーベリー	843 kcal 25.5 g 27.5 g 2.8 g
4	金	パセリコーンライス		ハンバーグ コールスローサラダ かぼちゃのスープ	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, 押し 豆腐 (国産大豆)	精白米, オリーブ油, 米ぬか油, パン粉, 三温糖, マヨネーズ	とうもろこし, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, レーズン, しめじ, 日本かぼちゃ, ほうれん そう	778 kcal 32.3 g 28.8 g 2.0 g
7	月	ご飯 海鮮チゲスープ		ジャンボしゅうまい ねばねばナムル	牛乳, 豚ひき肉, 押し豆腐 (国 産大豆), 木綿豆腐, いか, 冷凍 むきえび, 赤味噌	精白米, しゅうまいの皮, ごま 油, かたくり粉, 三温糖	玉葱, 干し椎茸, 根しょうが, オ クラ, えのきたけ, こまつな, は くさい, きくらげ(乾), ねぎ, 白 菜キムチ, にら	705 kcal 31.6 g 21.2 g 2.4 g
8	火	豚骨ラーメン		里芋の青のり揚げ わかめの酢の物	牛乳, 焼き豚, なんと, 細切りこ んぶ, 豆乳, 豚骨, あおのり粉, 生わかめ, しらす干し, 焼き竹 輪	蒸し中華麺, 米ぬか油, さとい も, かたくり粉, 揚げ油, 三温糖	にんにく, 根しょうが, ねぎ, に んじん, もやし, とうもろこし, ほうれんそう, きゅうり	709 kcal 25.0 g 25.6 g 3.2 g
9	水	菊花ご飯		かつおの揚げ煮 磯辺和え さつまいものみそ汁	牛乳, 鶏 モモ 皮なし 小 間, 油揚げ, かつお角切り, 刻み のり, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	精白米, もち米, かたくり粉, 揚 げ油, 白いりごま, 三温糖, さつ まいも	にんじん, しめじ, 菊のり, 根 しょうが, キャベツ, ほうれんそ う, 玉葱, はくさい, あさつき	713 kcal 37.1 g 22.5 g 2.8 g
10	木	おさつトースト		インド煮 グリーンサラダ 早生みかん	牛乳, 調理用牛乳, 生クリーム, 豚肩, さつま揚げ, ベーコン	食パン, さつまいも, 三温糖, 有 塩バター, 黒いりごま, 米ぬか 油, かたくり粉, じゃがいも, こ んにゃく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, キャベツ, きゅうり, ブロッコ リー, みかん (早生)	835 kcal 31.4 g 27.9 g 3.1 g
11	金	わかめご飯		シャーレン豆腐 レタスの中華おひたし マーラーカオ	牛乳, 減塩わかめごはんの素, 冷凍むきえび, 木綿豆腐, 鶏も も, ツナ	精白米, 白いりごま, 米ぬか油, ごま油, かたくり粉, 三温糖, き びさとう, 薄力粉, なたね油	玉葱, にんじん, たけのこ水煮, 干し椎茸, 青ピーマン, 根しょう が, にんにく, レタス, だいこん, きゅうり	838 kcal 30.3 g 24.6 g 2.7 g
14	月	黒酢あん炒め丼		みそ汁 保谷梨	牛乳, 豚もも肉, 油揚げ, 白味 噌, 赤味噌	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 米 ぬか油, さとも, 三温糖	根しょうが, 玉葱, たけのこ水 煮, 干し椎茸, にんじん, れんこ ん, 青ピーマン, はくさい, キャ ベツ, あさつき, 梨 (豊水)	735 kcal 27.1 g 23.5 g 2.3 g
15	火	ひじきご飯		ししゃものレモン唐揚げ そうめんかぼちゃのジャキチサラダ 豚汁	牛乳, ひじき, あおのり粉, おか か, ししゃも, ロースハム, 豚肩 こま, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	精白米, 米ぬか油, 白いりごま, 三温糖, 薄力粉, かたくり粉, 揚 げ油, ごま油, さとも, こん にゃく	レモン果汁, レモン, そうめんか ぼちゃ, きゅうり, キャベツ, に んじん, ごぼう, だいこん, ねぎ	713 kcal 28.8 g 27.5 g 2.4 g
16	水	スパゲティナポリタン		ミルージュ さつまいものごまマヨサラダ レモンケーキ	ミルージュ (乳酸菌飲料), ベーコン, 豚ももこま	スパゲティ, 米ぬか油, オリーブ 油, さつまいも, 白いりごま, 三温 糖, マヨネーズ, ホットケーキミツ クス (乳卵不使用), マーガリン (乳不使用)	にんにく, セロリー, 玉葱, にん じん, 青ピーマン, マッシュル ーム, とうもろこし, きゅうり, レ モン果汁, りんごジュース, レモ ンゼスト	813 kcal 20.3 g 23.7 g 2.0 g
17	木	たくあんごはん		いわしフライ 五目豆 みそ汁	牛乳, まいわし, 大豆, 角切りこ んぶ, 木綿豆腐, 白味噌, 赤味噌	精白米, ごま油, 白いりごま, 薄 力粉, パン粉, 揚げ油, こんにゃ く, 三温糖	きざみたくあん, 根しょうが, 干 し椎茸, にんじん, ごぼう, さや いんげん, だいこん, えのきた け, こまつな	736 kcal 29.4 g 28.4 g 2.4 g
18	金	ピタパン		タンドリーチキン 紫キャベツのサラダ バジルペッパーポテト	牛乳, 鶏モモ肉	ピタパン 80 g, 三温糖, 米 ぬか油, じゃがいも, かたくり 粉, 揚げ油	にんにく, 根しょうが, キャベ ツ, レッドキャベツ, きゅうり, にんじん	711 kcal 28.9 g 36.2 g 2.1 g
24	木	肉汁うどん		キャベツのおかか和え きなこあんおはぎ	牛乳, 豚肩ロースこま, 油揚げ, おかか, あずき(つぶあん), き な粉	うどん, なたね油, もち米, 精白 米, 三温糖	玉葱, 干し椎茸, こまつな, ねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 根しょうが	712 kcal 29.0 g 19.9 g 2.5 g
25	金	ご飯		赤魚のからし揚げ お月見汁 お月見団子	牛乳, あかうお, 木綿豆腐, 月見 かまぼこハーフ	精白米, かたくり粉, 揚げ油, 白 玉粉, 三温糖	はくさい, にんじん, えのきた け, ほうれんそう, 西洋かぼちゃ (ペースト) 常温レトルト	733 kcal 27.5 g 19.8 g 1.5 g
28	月	あんかけ焼きそば		生きくらげのスープ おさつスティックバター醤油	牛乳, 豚肩こま, いか, 木綿豆腐	蒸し中華麺, 米ぬか油, ごま油, かたくり粉, さつまいも, 揚げ 油, 粉糖, 有塩バター	にんにく, 根しょうが, にんじ ん, 玉葱, はくさい, 干し椎茸, き くらげ(乾), チンゲン菜, ねぎ, だいこん, きくらげ(生)	810 kcal 27.9 g 27.1 g 2.9 g
29	火	ガーリックツナトースト		ガルピュール (白陽元と野菜のスープ) ポテトマヨサラダ	牛乳, ツナ, 豚肩, ウィンナー, ベーコン, 白いんげん豆 (乾)	食パン, マーガリン (乳不使 用), オリーブ油, じゃがいも, 米ぬか油, マヨネーズ	にんにく, パセリ, 玉葱, セロ リー, にんじん, かぶ, かぶ(葉), キャベツ, 冷凍グリーンピース, さ やいんげん	775 kcal 30.4 g 36.7 g 3.0 g
30	水	秋の香りご飯		鮭のパン粉焼き 野菜のごまみそ和え もずくのかきたま汁	牛乳, 鶏もも, 油揚げ, 鮭切身, 白味噌, おきなわもずく, 木綿 豆腐, 板なし蒲鉾, ロースハム, たまご	精白米, もち米, さつまいも, ご ま油, パン粉, 白ごま(練り), 三温糖, かたくり粉	にんじん, しめじ, だいこん, こ まつな, えのきたけ, ねぎ	701 kcal 39.0 g 23.2 g 3.2 g

★食材の都合により、献立が変更する場合があります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

★9／3～7 3年生は修学旅行のため給食はありません。9／3 1J学級は給食はありません。

裏面もご覧ください