

〔配布用献立表〕

2026年 9月

墨田区立本所中学校

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質
1 火	卵入りガバオライス	おろしドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳、たまご、鶏肉、大豆、糸寒天	たかのつめ、にんにく、玉ねぎ、エリンギ、たけのこ、赤ピーマン、パジル、ピーマン、キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、冷凍みかん	米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん	717 kcal 28.4 g
2 水	ショートニングパン フィッシュフライ キャベツソテー	チーズとマカロニ入りイタリアンスープ	牛乳、メルルーサ、ベーコン、豚肉、粉チーズ	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コーン、こまつな	ショートニングパン、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも、マカロニ	718 kcal 36.2 g
3 木	麦入りごはん	魚の塩麹焼き おひたし(菊入り) 冬瓜汁	牛乳、鮭、鶏肉、豆腐、油揚げ	キャベツ、もやし、こまつな、干し菊、しょうが、ぶなしめじ、とうがん、ねぎ	米、米粒麦、塩こうじ、米粉	710 kcal 32.3 g
4 金	ソース焼きそば	のりチョレギサラダ 豆乳ゼリーポンチ	牛乳、豚肉、あおのり、きざみのり、寒天、豆乳	しょうが、玉ねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、にんにく、みかん、黄桃	油、むし中華めん、白ごま、ごま油、砂糖	736 kcal 24.6 g
7 月	タコライス	もずくと卵のスープ くーびりちー	牛乳、豚肉、豚レバーチップ、レンズ豆、粉チーズ、豆腐、たまご、もずく、生切り昆布	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、ねぎ、こまつな	米、米粒麦、油、でんぷん、つきこん、にやく、砂糖	795 kcal 31.5 g
8 火	〇〇〇 前期期末考査 1 日目 (給食ありません) 〇〇〇					
9 水	〇〇〇 前期期末考査 2 日目 (給食ありません) 〇〇〇					
10 木	卵入り韓国風もやしご飯	豆腐スープ 梨	牛乳、たまご、大豆、赤みそ、鶏肉、糸寒天、豆腐	だいずもやし、もやし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが、玉ねぎ、えのきたけ、なし	米、米粒麦、油、砂糖、ごま油、白ごま、でんぷん	719 kcal 29.5 g
11 金	麦入りごはん	鮭の二色ごま焼き 小松菜のり和え 卵入りすまし汁	牛乳、鮭、きざみのり、豆腐、たまご	キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、えのきたけ	米、米粒麦、砂糖、白ごま、黒ごま、でんぷん	745 kcal 35.6 g
14 月	チキンライス	スペイン風オムレツ 豆乳こめコシチュー	牛乳、ベーコン、たまご、粉チーズ、生クリーム、豆乳	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、にんじん、ピーマン、パセリ、セロリ、さやいんげん、ブロッコリー	米、米粒麦、油、じゃがいも、オリーブ油、バター、米粉	851 kcal 35.9 g
15 火	冷やしラーメン	大学芋 海藻サラダ	牛乳、豚肉、赤みそ、海藻ミックス、糸寒天	にんにく、にんじん、玉ねぎ、干ししいたけ、はくさい、もやし、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	冷凍ラーメン、砂糖、油、さつまいも、水あめ、黒ごま、ごま油	777 kcal 25.8 g
16 水	麦入りごはん	かつおのごま味噌がらめ 野菜のかわりソースかけ にら玉汁	牛乳、かつお、赤みそ、たまご	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、こまつな、玉ねぎ、えのきたけ、にら	米、米粒麦、油、でんぷん、小麦粉、砂糖、白ごま	752 kcal 38.2 g
17 木	ツナとたまごのそぼろ丼	生揚げの田舎汁 ぶどう	牛乳、ツナ、たまご、生揚げ、赤みそ、白みそ	しょうが、にんじん、ごぼう、干ししいたけ、玉ねぎ、だいこん、こまつな、巨峰	米、米粒麦、油、砂糖、白ごま、じゃがいも	771 kcal 29.7 g
18 金	チリビーンズドッグ	ポトフ タブレ	牛乳、鶏肉、豚レバーチップ、大豆、ピザチーズ、ベーコン、豚角切肉、レンズ豆、ウインナー	にんにく、玉ねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、こまつな、きゅうり、トマト、レモン、パセリ	無塩パン、油、小麦粉、じゃがいも、クスクス、オリーブ油、はちみつ	786 kcal 36.4 g
21 月	敬老の日					
22 火	国民の休日					
23 水	秋分の日					
24 木	チキンカレーライス	チーズ入りサラダ 梨	牛乳、鶏肉、ダースチーズ	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、なし	米、米粒麦、油、じゃがいも、りんご、バター、小麦粉、砂糖	843 kcal 25.2 g
25 金	けんちんうどん	しらす和え ミルク入りかぼちゃ月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、しらす干し、スキムミルク、きな粉	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな、しそ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、かぼちゃ	ごま油、冷凍うどん、油、白玉粉、小麦粉、砂糖	710 kcal 30.6 g
28 月	黒砂糖パン	チーズ入りムサカ ABCスープ	牛乳、豚肉、大豆、スキムミルク、粉チーズ、ピザチーズ、ベーコン、鶏肉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、なす、キャベツ、こまつな	黒砂糖パン、オリーブ油、じゃがいも、小麦粉、ABCマカロニ	775 kcal 34.6 g
29 火	麦入りごはん	焼きししゃも 揚げ高野豆腐と野菜の煮物 利休汁	牛乳、ししゃも、凍り豆腐、鶏肉、油揚げ、白みそ	ごぼう、しょうが、にんじん、たけのこ、干ししいたけ、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	米、米粒麦、油、じゃがいも、でんぷん、米粉、こんにやく、砂糖、ねりごま	880 kcal 37.6 g
30 水	おさつトースト	シーフードコーンチャウダー 梨	牛乳、生クリーム、スキムミルク、ベーコン、鶏肉、レンズ豆、えび、いか、あさり	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、クリームコーン、コーン、こまつな、なし	食パン、さつまいも、砂糖、バター、黒ごま、油、じゃがいも、米粉	713 kcal 32.6 g

〔テスト勉強応援〕～記憶力アップ献立～

定期考査を控えたみなさんを応援するために、集中力の向上や体調管理に役立つ食材を使った給食を作ります。

ご飯

脳を動かす大切なエネルギー源になります。しっかり食べて集中力を高めましょう。

トマト

ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCの持つ「抗酸化作用」には、ストレスから体を守る力があります。試験前の緊張や不安でたまりがちなストレスを吹き飛ばすために、しっかり摂って体調を整えていきましょう。



8がつく日は「カムカムデー」です。
かむことを意識して食べましょう。