

令和8年度



9月献立予定表



墨田区立両国中学校

日	曜	主 食	牛乳	副 食	材 料 名			エネルギー Kcal	蛋白質 g	カルシウム mg	
					体をつくる食品	体の熱や力になる食品	体の調子を整える食品				
1	火	【沖縄県の郷土料理】 タコライス		クープイリチー もずくのかきたま汁		豚肉, レンズ豆, ピザ チーズ, 牛乳, 生切り昆 布, 豆腐, たまご, もずく	米, 米粒麦, 油, つきこん にゃく, 砂糖, でんぷん	にんにく, セロリ, たまねぎ, トマト缶, トマト, キャベツ, にんじん, こまつな	789	31.5	412
2	水	照り焼きツナトースト		トマトシチュー くだもの		ツナ, ピザチーズ, 牛乳, ベーコン, 鶏肉, 粉チー ズ	無塩食パン, 油, マヨネー ズ, 砂糖, でんぷん, じゃが いも, バター, 小麦粉	たまねぎ, コーン, セロリ, に んにく, にんじん, ぶなしめ じ, トマト缶, こまつな, 冷凍 みかん	814	33.5	442
3	木	炒飯		レバーポテトヤンニョムソース 冬瓜のスープ		豚肉, たまご, 牛乳, 豚レ バー, 鶏肉	米, 米粒麦, 油, ごま油, じゃ がいも, でんぷん, 砂糖, 緑 豆はるさめ	にんにく, しょうが, にんじ ん, チンゲンサイ, 干しい たけ, ねぎ, たまねぎ, とうが ん, こまつな	746	33.3	297
4	金	ごはん		鯨の竜田揚げ 磯香和え 豆乳汁		牛乳, くじら, きざみの り, 豆腐, みそ, 豆乳	米, 油, 砂糖, でんぷん, 米粉	にんにく, だいこん, りんご, たまねぎ, しょうが, キャベ ツ, もやし, にんじん, こまつ な, ぶなしめじ, ねぎ	715	34.3	357
7	月	コスタリカライス		海藻サラダ くだもの		豚肉, 豚レバーチップ, 大豆, いんげんまめ, 牛 乳, 海藻ミックス	米, 米粒麦, 油, でんぷん, は ちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, エリンギ, トマト缶, ピー マン, 赤ピーマン, キャベツ, きゅうり, オレンジ	727	26.4	319
8	火	【重陽の節句】 ごはん		かつおのごまみそがらめ 菊入りおひたし みそ汁		牛乳, かつお, みそ, わか め, みそ	米, 油, でんぷん, 砂糖, ごま, じゃがいも	しょうが, キャベツ, こまつ な, もやし, にんじん, 干し 菊, たまねぎ	724	35.2	341
		前期期末考査1日、2日目は、給食がありません。									
11	金	あんかけ焼きそば		のりチョレギサラダ くだもの		豚肉, 牛乳, 系寒天, もみ のり	油, むし中華めん, 砂糖, で んぷん, ごま, ごま油	しょうが, たまねぎ, にんじ ん, たけのこ, もやし, こまつ な, キャベツ, きゅうり, にん にく, 冷凍黄桃	728	28.1	367
14	月	パエリア		スペイン風オムレツ ごま風味サラダ		鶏肉, えび, いか, あさり, 牛乳, ベーコン, たまご, 粉チーズ, 生クリーム	米, 米粒麦, バター, 油, じゃ がいも, オリーブ油, ごま, 砂糖, ゴマペースト, ごま油	にんにく, たまねぎ, エリン ギ, にんじん, ピーマン, パセ リ, キャベツ, きゅうり, コー ン	767	36.2	387
15	火	高野豆腐のそぼろ丼		生揚げの田舎汁 ぶどうの食べ比べ		鶏肉, 凍り豆腐, たまご, 牛乳, 生揚げ, みそ	米, 米粒麦, 油, 砂糖, じゃが いも	しょうが, にんじん, 干しし いたけ, さやいんげん, たま ねぎ, だいこん, こまつな, シャインマスカット、ナガ ノパープル	761	31.8	430
16	水	メロンパン風トースト		ビーンズチャウダー タブレ		牛乳(調理用含), ベーコ ン, 豚肉, あさり, レンズ 豆, スキムミルク, 生ク リーム	無塩食パン, バター, 砂糖, 小麦粉, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 米粉, クスク ス, オリーブ油, はちみつ	にんにく, たまねぎ, にんじ ん, こまつな, キャベツ, きゅ うり, トマト, レモン, パセリ ス	838	31.5	459
17	木	枝豆ごはん		鮭の二色ごま焼き しらす和え くだもの		牛乳, 生鮭, しらす干し	米, 油, 砂糖, ごま	えだまめ・冷凍さやなし, しそ, キャベツ, にんじん, も やし, こまつな, みかん	711	31.1	441
18	金	【タイデー】 ガパオライス 【地場産物】		わかめサラダ ミルクゼリーピーチソース		たまご, 鶏肉, 大豆, 牛乳 (調理用含), わかめ, 寒 天, スキムミルク	米, 米粒麦, 油, 砂糖, でんぷ ん, ごま油	たかのつめ, にんにく, たま ねぎ, たけのこ, 赤ピーマン, バジル, ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, 黄桃缶	751	29.5	374
24	木	【カルシウムデー】 ごはん		小魚のごま衣焼き 揚げ高野豆腐と野菜の煮物 かきたま汁		牛乳, にぎす, 凍り豆腐, 鶏肉, たまご	米, 米粉, ごま, 油, じゃがい も, でんぷん, こんにゃく, 砂糖	ごぼう, しょうが, にんじん, だいこん, 干ししいたけ, こ まつな, えのきたけ, ねぎ	742	33.2	575
25	金	【十五夜】 けんちんうどん		きゅうりのキムチ 月見団子		鶏肉, 油揚げ, 牛乳(調理 用含), 牛乳, スキムミ ルク, きな粉	油, ごま油, 冷凍うどん, 白 玉粉, 小麦粉, 砂糖	にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, きゅうり, に んにく, かぼちゃ	720	28.4	357
28	月	黒砂糖パン		魚のパン粉焼き リヨネーズポテト イタリアンスープ		牛乳, もうかざめ, ベー コン, 豚肉, 粉チーズ	黒砂糖パン, マヨネーズ, パ ン粉, アーモンド, バター, じゃがいも, 油, マカロニ	たまねぎ, パセリ, にんじん, コーン, こまつな	728	39.2	396
29	火	小松菜クリームスパゲティ		豆のサラダ くだもの		ベーコン, 鶏肉, 牛乳(調 理用含), スキムミルク, えび, 生クリーム, 粉 チーズ, ひよこ豆	スパゲティ, 油, バター, 小 麦粉, はちみつ, オリーブ油	たまねぎ, ぶなしめじ, こまつ な, キャベツ, にんじん, きゅうり, 梨	804	34.7	500
30	水	ごはん		豆腐入り卵焼き ごま和え 利休汁		もみのり, 芽ひじき, 牛 乳, 鶏肉, 豆腐, たまご, 油 揚げ, みそ	米, 米粒麦, 砂糖, 油, ごま, ね りごま	しょうが, たまねぎ, にんじ ん, 干ししいたけ, キャベツ, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	763	32.3	506

※食材の都合等により、献立が変更になる場合があります。

【世界の料理】
ガパオライス(タイ)

ガパオライスはタイの家庭でよく作られる料理のひとつです。「ガパオ」とは、バジルの一種であるホーリーバジルのことを指します。給食ではホーリーバジルの代わりに、2年生が技術科の授業で栽培するスイートバジルという品種を使います。

【行事食】 ちょうふ

菊入りおひたし*重陽の節句*

昔、中国で奇数は縁起の良い「陽数」と呼ばれていました。「9」は特に縁起が良いとされ、9月9日は、陽数が重なることから重陽の節句と呼ばれるようになりました。

月見団子*十五夜*

旧暦の8月15日を十五夜といって、古くから月見をする風習があります。給食では、夏が旬のかぼちゃを使った月見団子を作ります。



【郷土食】

タコライス(沖縄)

タコライスは、沖縄発祥の人気料理で、タコスの具材をご飯にのせたものです。少しスパシーな味付けが、夏の暑さにピッタリの料理です。

