令和８年度　９月予定献立表

墨田区立桜堤中学校

※献立は学校行事や材料等の都合で変更する場合があります

日	予定献立表 ランチルーム使用予定		主な使用食材 体の組織を作る	体の熱や力になる	体の調子を整える	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 火	スパゲッティミートソース		豚ひき肉,豚レバーチップ,大豆,粉チーズ	スパゲティ,オリーブ油,サラダ油,上白糖,小麦粉	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト缶	赤ワイン,とんこつ,塩,こしょう,ウスターソース,ケチャップ	817 34.7
	大豆入りサラダ		大豆	上白糖,白ごま,サラダ油	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ,塩,酢	
	梨				なし		
2 水	枝豆ごはん			米,米粒麦	えだまめ	だし汁,清酒,うすくちしょうゆ,塩	775 32.9
	ひじき入り卵焼き	旬の食材 枝豆	鶏ひき肉,芽ひじき,鶏卵	油,上白糖	たまねぎ,にんじん,こまつな	塩,しょうゆ	
	ごま和え			白ごま,上白糖,ゴマペースト	キャベツ,もやし,こまつな,にんじん	だし汁,しょうゆ	
	生揚げの田舎汁		生揚げ,赤みそ,白みそ	油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,だいこん,こまつな	だし昆布,厚けずり	
3 木	タコライス		豚ひき肉,豚レバーチップ,レンズまめ,ダイスチーズ	米,米粒麦,油	にんにく,セロリ,たまねぎ,トマト缶,キャベツ	赤ワイン,ウスターソース,塩,こしょう,ケチャップ,ガラムマサラ,チリパウダー	715 28.1
	もずくスープ	郷土料理 沖縄県	鶏肉,もずく		にんじん,たけのこ,えのきたけ,ねぎ,こまつな	とりがら,清酒,塩,しょうゆ	
	菊花みかん				みかん		
4 金	麦ごはん			米,押麦			715 31.5
	鯖の七味焼き		さば	ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ	しょうゆ,清酒,七味唐辛子	
	きんぴらごぼう		鶏肉	油,上白糖,つきこんにゃく,白ごま,ごま油	しょうが汁,洗いごぼう,にんじん,さやいんげん	清酒,塩,しょうゆ,みりん,一味唐辛子	
	吉野汁			じゃがいも,こんにゃく,くずでん粉	にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	
7 月	ツナマヨトースト	★	ツナ缶,ﾖｰｸﾞﾙﾄ	無塩食パン,エッグケアマヨ	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう	744 30.9
	タブレ（クスクスのサラダ）	世界の料理 モロッコ		クスクス,オリーブ油,はちみつ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,トマト	うすくちしょうゆ,塩,からし粉,酢,パセリ	
	ハリラ		ベーコン,鶏肉,ひよこ豆,レンズまめ	オリーブ油,じゃがいも	セロリ,しょうが,たまねぎ,にんじん,トマト缶,パセリ	ターメリック,赤ワイン,とりがら,クミンパウダー,塩,こしょう	
8 火	ひじきふりかけごはん		芽ひじき,細かい削り節	米,米粒麦,油,上白糖,白ごま		みりん,しょうゆ	717 35.3
	めかじきの照り焼き	重陽の節句 献立	めかじき	上白糖,でんぷん	しょうが汁	清酒,みりん,だし汁,しょうゆ,水	
	菊花あえ			白ごま,上白糖,ごま油	もやし,にんじん,キャベツ,こまつな,干し菊	しょうゆ,酢	
	豆乳汁		木綿豆腐,油揚げ,白みそ,豆乳		にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり	
11 金	五目とりめし		鶏ひき肉,油揚げ	米,米粒麦,上白糖	洗いごぼう,干ししいたけ,にんじん,えだまめ	うすくちしょうゆ,清酒,だし汁,みりん,塩	784 29.8
	揚げ高野豆腐と野菜の煮物		凍り豆腐,鶏肉	あげ油,じゃがいも,でんぷん,こんにゃく,上白糖	洗いごぼう,しょうが汁,にんじん,だいこん,干ししいたけ,こまつな	厚けずり,だし昆布,清酒,塩,しょうゆ	
	グレープゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどうジュース		
14 月	あんかけ焼きそば	3A	豚中肉	油,むし中華めん,上白糖,でんぷん	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,もやし,こまつな	とんこつ,しょうゆ,塩,清酒,酢	750 30.8
	のりチョレギサラダ		耐熱糸寒天,きざみのり	白ごま,ごま油	キャベツ,きゅうり,こまつな,にんにく	塩,うすくちしょうゆ,こしょう	
	ミルクゼリー		粉寒天,牛乳調理用,脱脂粉乳	上白糖		バニラエッセンス	
15 火	麦ごはん	3B		米,押麦			779 33.6
	イカフライのレモン煮		いか	あげ油,小麦粉,生パン粉,上白糖	レモン	清酒,みりん,しょうゆ	
	切干大根のごま酢あえ			白ごま,上白糖,サラダ油	もやし,にんじん,きゅうり,切干しだいこん	しょうゆ,酢,だし汁	
	むらくも汁		木綿豆腐,鶏卵	でんぷん	たまねぎ,えのきたけ,こまつな	だし昆布,厚けずり,塩,しょうゆ	
16 水	高菜チャーハン	3C	豚中肉,ちりめんじゃこ,鶏卵	米,米粒麦,ごま油,白ごま,油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,ねぎ,たかな漬	スープ,しょうゆ,清酒,塩,こしょう	759 33.8
	レバーポテトヤンニョムソース		豚レバー	あげ油,じゃがいも,でんぷん,米粉,油,ごま油,上白糖	しょうが汁,ねぎ,にんにく	清酒,ケチャップ,コチュジャン,トウバンジャン,しょうゆ	
	冬瓜のスープ	旬の食材 冬瓜	鶏ひき肉	でんぷん,緑豆はるさめ	たまねぎ,とうがん,こまつな	とりがら,清酒,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	
17 木	コスタリカライス	3D	豚肉,豚レバーチップ,大豆,いんげん豆	米,米粒麦,油,でんぷん	にんにく,たまねぎ,にんじん,エリンギバウチ,トマト缶,ピーマン,赤ピーマン	中濃ソース,ケチャップ,カレー粉,しょうゆ,塩,こしょう	795 31.5
	いかサラダ		生わかめ,いか	上白糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,にんじん	清酒,しょうゆ,酢	
	アロエ入りフルーツカクテル			上白糖	パイン缶,みかん缶,黄桃缶,アロエ缶	白ワイン	
18 金	黒砂糖パン	3E		黒砂糖パン			712 35.6
	鮭のごまパン粉焼き		鮭	エッグケアマヨ,パン粉,白すりごま		こしょう,パセリ	
	リヨネーズポテト		ベーコン	油,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう	
	マカロニスープ		豚中肉,粉チーズ	油,マカロニ	たまねぎ,にんじん,コーン,ほうれんそう	とんこつ,とりがら,塩,こしょう	
24 木	油麩丼	郷土料理 宮城県	鶏肉,鶏卵	米,米粒麦,油,上白糖,油ふ	たまねぎ,にんじん,こねぎ	清酒,厚けずり,みりん,塩,しょうゆ	857 32.0
	マロニーあえ			マロニー,白ごま,上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,こまつな,もやし	しょうゆ,酢	
	アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		ﾖｰｸﾞﾙﾄ,脱脂粉乳		みかん缶,黄桃缶,パイン缶,アロエ缶		
25 金	けんちんうどん		鶏肉,油揚げ,かまぼこ	油,ごま油,うどん,サラダ油	にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	だし昆布,厚けずり,しょうゆ,塩,清酒,みりん	735 30.8
	青菜とえのきだけのおひたし		糸削り	上白糖	こまつな,もやし,えのきたけ,にんじん	だし汁,しょうゆ	
	お月見団子	十五夜 献立	牛乳調理用,脱脂粉乳,きな粉	白玉粉,小麦粉,上白糖	かぼちゃ	塩	
28 月	ごまごはん			米,米粒麦,白ごま			764 31.2
	ししゃもの甘露煮		ししゃも	あげ油,小麦粉,でんぷん,上白糖		しょうゆ,みりん	
	千草あえ		鶏卵	白ごま,油,上白糖	キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	しょうゆ,酢,だし汁	
	鶏ごぼう汁		鶏肉,木綿豆腐,油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく	にんじん,洗いごぼう,だいこん,こまつな	だし昆布,厚けずり	
29 火	じゃこチーズトースト		ちりめんじゃこ,ピザチーズ	無塩食パン,バター		パセリ,パプリカ粉	733 35.5
	シーフードシチュー		ベーコン,牛乳調理用,脱脂粉乳,ベビーほたて,いか,あさり,生クリーム	油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん,こまつな	とりがら,塩,こしょう,白ワイン	
	ガーリックドレッシングサラダ		耐熱糸寒天	白ごま,オリーブ油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,にんにく,たまねぎ	こしょう,うすくちしょうゆ,塩,からし,酢	
30 水	高野豆腐と卵のそぼろ丼		鶏ひき肉,凍り豆腐,鶏卵	米,米粒麦,油,上白糖	しょうが,にんじん,干ししいたけ,さやいんげん	厚けずり,清酒,しょうゆ	789 34.8
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,洗いごぼう,だいこん,ねぎ	だし昆布,厚けずり	
	ぶどう食べ比べ				ぶどう		