



令和7年9月 予定献立表



墨田区立豊川中学校

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1人1日 の目標 摂取量 食塩相当量
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1月	ポークカレー	○	豚肉	ヨーグルト	人参, トマト	にんにく, しょうが, りんご, 玉ねぎ	米, もち麦, じゃが芋, はちみつ, 小麦粉	バター	858 kcal
	チーズサラダ			ダイスチーズ	人参	キャベツ, きゅうり, ピクルス, レモン, グレープフルーツ	上白糖	オリーブ油	27.7 g
	梨								367 mg
2火	ごはん	○					米, もち麦		2.7 g
	鮭の塩焼		鮭						737 kcal
	野菜の磯和え			きざみのり	人参, 小松菜	キャベツ		ごま油	21.8 g
3水	田舎汁	○	鶏肉, 豆腐, みそ		人参	大根, 干椎茸, ねぎ	里芋, こんにゃく	油	359 mg
	シュガーパタートースト						食パン, グラニュー糖	バター	2.3 g
	チリコンカン		豚ひき肉, 大豆		人参, トマト	にんにく, セロリ, 玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油, バター	713 kcal
4木	ツナサラダ	○	ツナ缶		人参	キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり, 大根	上白糖	油	32.9 g
									346 mg
									3.1 g
5金	わかめごはん	○		炊き込みわかめ			米, もち麦	白ごま	796 kcal
	ししゃものごま揚げ		鶏卵	ししゃも			小麦粉	あけ油, 黒ごま, 白ごま	27.7 g
	おひたし		油揚げ		人参, 小松菜	もやし			646 mg
6土	みそ汁	○	生揚げ, みそ	わかめ		大根, ねぎ			3.0 g
	豚丼		豚肉			しょうが, 玉ねぎ, 紅しょうが	米, もち麦, しらす, 上白糖	油	784 kcal
	みそ汁		豆腐, 油揚げ, みそ	わかめ		ねぎ			23.0 g
7日	ゆかり和え	○			小松菜, 人参	キャベツ, ゆかり			391 mg
									3.0 g
8月	ソース焼きそば	○	豚バラ	魚粉, あおのり	人参	玉ねぎ, もやし, キャベツ, 紅しょうが	中華麺	油	664 kcal
	わかめスープ			わかめ		玉ねぎ, ねぎ	でんぶん	白ごま	25.0 g
	ぶどう					ぶどう			346 mg
9火	さつま芋ご飯	○					米, もち麦, さつま芋	黒ごま	3.3 g
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	でんぶん, 米粉	あけ油	798 kcal
	菊花和え				人参, 小松菜	白菜, さく			32.7 g
10水	揚げなすのみそ汁	○	豆腐, 油揚げ, みそ		わけぎ	なす		あけ油	408 mg
	親子丼		鶏ひき肉, 鶏肉, 鶏卵		わけぎ	玉ねぎ	米, もち麦, でんぶん	サラダ油	2.4 g
	わかめと野菜の酢の物		ささみ	わかめ		もやし, きゅうり	上白糖		826 kcal
11木	みそ汁	○	油揚げ, みそ		人参	大根, ねぎ	じゃが芋		27.5 g
									356 mg
									3.5 g
12金	ココアパン	○					ココアパン		790 kcal
	ポテトグラタン		鶏肉	脱脂粉乳, 牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	人参	玉ねぎ, マッシュルーム, コーン	じゃが芋, パン粉	油, バター	31.8 g
	きのこソテーサラダ				小松菜, 人参	エリンギ, しめじ, まいたけ, キャベツ	上白糖	オリーブ油	509 mg
13土	オレンジ	○				オレンジ			3.2 g
	ごまご飯						米, もち麦	白ごま	846 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉			しょうが, にんにく, ねぎ	でんぶん, 米粉	あけ油	32.7 g
14日	中華サラダ	○		糸海苔	人参	もやし, きゅうり, にんにく	上白糖	ごま油	372 mg
	酸辣湯		鶏肉, 豆腐, 鶏卵		人参, にら	もやし, 玉ねぎ, きくらげ, 干椎茸, 白菜	でんぶん	サラダ油	2.1 g
	キムチチャーハン		豚肉		人参, にら	白菜キムチ, ねぎ	米, もち麦	ごま油	776 kcal
15火	中華風ポテトサラダ	○			人参	コーン, 枝豆, ねぎ, にんにく	じゃが芋, 上白糖	ごま油	20.1 g
	マーラーカオ		鶏卵	加糖練乳, 牛乳		干しぶどう	小麦粉, 三温糖, はちみつ	油	312 mg
									2.4 g
16水	カレーうどん	○	豚バラ, 油揚げ	無糖練乳	人参, こねぎ	しょうが, 玉ねぎ	でんぶん, うどん	油, サラダ油	794 kcal
	ごま和え		小松菜, 人参			キャベツ	上白糖	白ごま	29.0 g
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト		りんご缶, 桃缶, バイン缶	三温糖		571 mg
17木		○							2.7 g
	ピラフ		ベーコン		人参	玉ねぎ, コーン, エリンギ	米, もち麦	バター, 油	797 kcal
	スペインオムレツ		鶏卵		ほうれんそう	玉ねぎ	じゃが芋	オリーブ油	25.3 g
18金	フライドオニオンサラダ	○			人参	キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	小麦粉, 上白糖	あけ油, オリーブ油	346 mg
	ABCスープ		ベーコン, 大豆		人参, トマト, 小松菜	玉ねぎ, 大根	ABCマカロニ	油	3.8 g
19土	ホットドック	○	ウインナー			キャベツ, 玉ねぎ, ピクルス, マスタード	パン		704 kcal
	マンハッタンクラムチャウダー		ベーコン, 大豆, あさり		人参, トマト, パセリ	にんにく, 玉ねぎ, キャベツ, セロリ		油	31.5 g
	フライドポテト						じゃが芋	あけ油	344 mg
20日		○							2.8 g
	ごはん						米, もち麦		790 kcal
	さばのみそ煮		さば, 赤みそ			しょうが, ねぎ	上白糖		29.1 g
21火	おひたし	○	油揚げ	糸海苔	人参, 小松菜	もやし, すだち	上白糖		349 mg
	豚汁		豚肉, 焼き豆腐, みそ		人参	ごぼう, 大根, しめじ, ねぎ	こんにゃく, じゃが芋		2.9 g
22水	おろしツナスパゲッティ	○	ツナ缶	きざみのり		玉ねぎ, 大根, レモン	スパゲティ, 上白糖	オリーブ油	796 kcal
	レバーポテト		豚レバー, 豆乳			しょうが	じゃが芋, でんぶん, 米粉, 上白糖	あけ油, 白ごま	27.9 g
	梨					なし			307 mg
23木		○							2.7 g
	中華丼		豚肉, えび, いか		人参, チンゲンサイ	しょうが, 玉ねぎ, 葱, きくらげ, もやし, 白菜	米, もち麦, 上白糖, でんぶん	油, ごま油	800 kcal
	あさりのカリッとサラダ		あさり		人参	大根, きゅうり, しょうが, ねぎ, にんにく	でんぶん, 上白糖	あけ油, ごま油	24.4 g
24金	杏仁豆腐	○		粉海苔, 牛乳, 加糖練乳		クコの実	上白糖	アーモンドエッセンス	401 mg
									2.6 g
25土	マーガリンパン	○					マーガリンパン		799 kcal
	ホワイトシチュー		鶏肉	牛乳, 脱脂粉乳	人参, ブロッコリー	玉ねぎ, マッシュルーム, セロリ	じゃが芋, 小麦粉	油, バター	34.8 g
	ハムサラダ		ハム		人参	キャベツ, きゅうり, レモン	上白糖, はちみつ	オリーブ油	503 mg
26日	プリンカゼリーのセレクト	○	鶏卵	牛乳, 粉海苔			上白糖		3.2 g
							上白糖		

※原材料購入の都合により、献立内容及び使用食材を変更することがあります。