



令和6年9月 予定献立表



墨田区立野川中学校

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食分 - 1人前あたりの食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2月	豚丼	○	豚肉				しょうが,玉ねぎ,紅しょうが	米,もち麦,しらたき,上白糖	油	784 kcal
	みそ汁		豆腐,油揚げ,みそ	わかめ			ねぎ			23.0 g
	ゆかり和え					小松菜,人参	キャベツ,ゆかり			391 mg
3月	シュガーバタートースト	○	豚ひき肉,大豆					食パン,グラニュー糖	バター	713 kcal
	チリコンカン		地理コンテスト	ツナ缶		人参,トマト缶	にんにく,セロリ,玉ねぎ	小麦粉	オリーブ油,バター	32.9 g
	ツナサラダ					人参	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,大根	上白糖	サラダ油	346 mg
4月	ごはん	○						米		737 kcal
	鮭の塩焼焼き		鮭					液体塩こうじ		21.8 g
	野菜の磯和え			きざみのり	人参,小松菜	キャベツ		ごま油		359 mg
5月	わかめごはん	○	鶏肉,豆腐,みそ		炊込みわかめ			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	あげ油,黒ごま,白ごま	27.7 g
	カリカリ油揚げおひたし		油揚げ		人参,小松菜	もやし				646 mg
6月	みそ汁		豆腐,みそ	わかめ		大根,ねぎ			3.0 g	
	ポークカレー	○	豚肉	ヨーグルト	人参,トマト缶	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	牛脂,バター	854 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,グレープフルーツジュースなし	上白糖	オリーブ油	27.6 g		
梨								367 mg		
9月	さつまいご飯	○					米,もち麦,さつまい	黒ごま	755 kcal	
	たらの野菜あんかけ		たら		人参,みつば	大根,えのき,椎茸	でんぷん,米粉,上白糖	あげ油	25.2 g	
	野菜のおひたし		豆腐,油揚げ,みそ	わけぎ	人参,小松菜	白菜			431 mg	
10月	揚げなすのみそ汁					なす		あげ油	2.6 g	
	あぶたま丼	油揚げ,鶏卵	わけぎ		玉ねぎ	米,もち麦,上白糖	サラダ油	878 kcal		
	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		29.1 g		
11月	みそ汁	油揚げ,みそ		人参	大根,ねぎ	じゃが芋		436 mg		
	ココアパン	○	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,コーン缶	ココアパン	油,バター	812 kcal	
	マカロニポテトグラタン				小松菜,人参	エリンギ,しめじ,舞茸,キャベツ	じゃが芋,マカロニ,コーン,レーク	オリーブ油	31.9 g	
きのこソテーサラダ					みかん	上白糖		518 mg		
12月	青みかん							3.2 g		
	ごはん	○					米		800 kcal	
	さばのみそ煮		さば,赤みそ			しょうが,ねぎ	上白糖		27.8 g	
五目豆	大豆		昆布	人参,さやいんげん	干椎茸,ごぼう	こんにゃく,上白糖		355 mg		
1月	沢煮椀	鶏肉,油揚げ		人参,小松菜	大根,ねぎ	つきこんにゃく,でんぷん		2.4 g		
	ごまご飯	○	鶏肉				米,もち麦	白ごま	846 kcal	
	鶏のから揚げ					しょうが,にんにく,ねぎ	でんぷん,米粉	あげ油	32.7 g	
中華サラダ	糸寒天		人参	もやし,きゅうり,にんにく	上白糖	ごま油	372 mg			
2月	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	でんぷん	サラダ油	2.1 g		
	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	でんぷん,うどん	油,サラダ油	848 kcal	
	ごま和え			小松菜,人参		キャベツ	上白糖	白すりごま,白ごま	29.4 g	
みたらし団子	豆腐					白玉粉,上白糖,でんぷん		486 mg		
3月								2.8 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	
	中華風ポテトサラダ				人参	コーン缶,枝豆,ねぎ,にんにく	じゃが芋,上白糖	ごま油	20.1 g	
マラーカオ	鶏卵		加糖練乳,普通牛乳		干しぶどう	小麦粉,三温糖,はちみつ	サラダ油	312 mg		
4月								2.4 g		
	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	738 kcal		
	ビーンズサラダ	大豆		人参	きゅうり,コーン缶,レモン	でんぷん,さつまい,上白糖,はちみつ	あげ油,オリーブ油	24.4 g		
5月	梨							316 mg		
	ごはん	○					米		809 kcal	
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	でんぷん,米粉	あげ油	31.6 g	
おひたし	油揚げ		糸寒天	人参,小松菜	もやし,すだち	上白糖		342 mg		
6月	豚汁	豚肉,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		2.5 g		
	チキンライス	○	鶏肉		人参,ピーマン	玉ねぎ,コーン缶,マッシュルーム	米,もち麦	バター,油	766 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	25.1 g	
ABCスープ	ベーコン,大豆			人参,トマト缶,小松菜	玉ねぎ,大根	A B C マカロニ	油	327 mg		
7月								3.2 g		
	中華丼	豚肉,えび,いか		人参,チンゲンサイ	にんにく,しょうが,玉ねぎ,たけのこ,きくらげ,もやし,白菜	米,もち麦,上白糖,でんぷん	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	でんぷん,上白糖	あげ油,ごま油	24.4 g		
8月	杏仁豆腐		粉寒天,牛乳,加糖練乳		にんにく	上白糖		401 mg		
	ソース焼きそば	豚バラ	あおのり	人参	玉ねぎ,もやし,キャベツ,紅しょうが	蒸し中華麺	油	672 kcal		
	わかめスープ		わかめ		玉ねぎ,ねぎ	でんぷん	白ごま	25.1 g		
9月	柿				柿			348 mg		
								3.3 g		

※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。