

令和
8年度

9月 給食献立表



江東区立深川第六中学校

日	曜	献立名 (主食・主菜・副菜・汁物・デザート)	赤の食品		黄の食品		緑の食品		エネルギー・kcal たんぱく質g
			血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		
1	火	やきとり丼 おかあえ みそ汁(高野豆腐・きゃべつ)	牛乳, 鶏もも肉, 刻みのり, たまご, わかめ, 粉かつお, 高野豆腐		米, 上白糖, 水あめ(酵素糖化), サラダ油		ねぎ, こまつな, キャベツ, はくさい, しめじ		812 37.7
2	水	ご飯 チーズ入りコロッケ わかめ入りゆで野菜 みそ汁(大根・えどな・葱)	牛乳, 豚ひき肉, スキムミルク, ダイスター, 生わかめ		米, 大豆油, サラダ油, じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), ごま油, 上白糖		玉葱, にんじん, もやし, きゅうり, だいこん, ねぎ, だいこん葉		865 29.6
3	木	ごまきな粉トースト 秋のシチュー 人参とツナのサラダ	牛乳, きな粉(大豆), 鶏胸肉, いんげんまめ(乾), 生わかめ, まぐろ缶(油漬)		食パン, マーガリン, はちみつ, ★白ごま, サラダ油, さつまいも, じゃがいも, パター, 薄力粉, 上白糖		玉葱, にんじん, しめじ, 西洋かぼちゃ, クリームコーン缶, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, コーン		832 30.9
4	金	豚肉の生姜炒め丼 青菜と卵のスープ パインとバナナのヨーグルト	牛乳, 鶏もも肉, 木綿豆腐, たまご, ヨーグルト(無糖)		米, サラダ油, かたくり粉, 上白糖		しょうが, 玉葱, にんじん, ねぎ, もやし, にら, えどな, パイン缶詰(果肉のみ), バナナ		830 35.9
7	月	ご飯 酢豚 わかめと卵のスープ 果物(冷凍みかん)	牛乳, うずら卵水煮, 生わかめ, たまご		米, 大豆油, じゃがいも, かたくり粉, サラダ油, 上白糖		しょうが, たけのこ水煮, にんじん, ピーマン, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, 冷凍みかん		833 23.8
8	火	ビビンバ炒飯 はるさめスープ 千切りじゃが芋のゆで野菜	牛乳, 豚ばら肉, たまご, 鶏胸肉, 木綿豆腐, ロースハム		米, サラダ油, ごま油, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 上白糖, ★白ごま		しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, はくさいキムチ漬, こまつな, もやし, 干し椎茸, はくさい, きゅうり		839 28.6
9	水	さつま芋入り五目ご飯 ★ししゃものたつた揚げ 菊入りゆで野菜 みそ汁(ﾄﾜ・わかめ・菜)	牛乳, 鶏胸肉, 油揚げ, ししゃも(子持ち), 糸割り, 木綿豆腐, 生わかめ		米, サラダ油, 上白糖, さつまいも, 大豆油, かたくり粉		にんじん, 干し椎茸, たけのこ水煮, しょうが, きくの花, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ		755 32.1
10	木	鮭クリームスパゲティ コーン入りサラダ ジャーマンポテト	牛乳, しろさけ, 生クリーム(植物性脂肪), 粉チーズ, ベーコン		スパゲティ, サラダ油, パター, 米粉, 上白糖, じゃがいも		にんじん, 玉葱, ほんしめじ, マッシュルーム(水煮缶詰), キャベツ, きゅうり, 西洋かぼちゃ, コーン, ドライパセリ		841 35.1
11	金	ご飯 ★生揚げの中華煮 糸寒天サラダ 果物(ぶどう)	牛乳, 鶏ひき肉, 生揚げ, てんぐさ(角寒天)		米, サラダ油, 上白糖, ごま油, かたくり粉		にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, 玉葱, たけのこ水煮, ねぎ, にら, もやし, キャベツ, きゅうり, こまつな, ぶどう		869 36.1
14	月	黒砂糖パン ポテトエッググラタン ゆで野菜(ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ添え)	牛乳, 鶏胸肉, たまご, 粉チーズ		黒砂糖パン70g, パター, サラダ油, 薄力粉, マカロニ, じゃがいも, パン粉(乾燥), 上白糖		玉葱, エリンギ, キャベツ, にんじん, きゅうり		883 34.1
15	火	ご飯 魚の塩焼き じゃが芋のきんぴら炒め みそ汁	牛乳, 塩ざけ, 豚肩肉		米, サラダ油, つきこん, 上白糖, 大豆油, じゃがいも		にんじん, ごぼう, はくさい, ねぎ, えどな		824 38.0
16	水	ご飯 豆腐とえびのうま煮 ﾎｰﾙｺｰﾝ入りゆで野菜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ	牛乳, 豚肩肉, おきえび, 冷凍豆腐, うずら卵水煮, ダイスター		米, サラダ油, かたくり粉, ごま油, 上白糖		しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ水煮, チンゲン菜, キャベツ, きゅうり		882 41.8
17	木	チキンカレーライス ゆで野菜 果物(梨)	牛乳, 鶏胸肉, ヨーグルト(無糖), ひよこまめ(乾)		米, サラダ油, じゃがいも, パター, 薄力粉, ごま油, 上白糖		にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, トマトホール缶, キャベツ, きゅうり, 梨		858 27.8
18	金	ご飯 ジャージャン豆腐 トマト入りサラダ	牛乳, 鶏ひき肉, 生揚げ		米, サラダ油, 上白糖, かたくり粉		しょうが, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, にんにく, ねぎ, キャベツ, もやし, はくさい, きゅうり, トマト		882 36.3
24	木	じゃこのリトースト 3種類のお豆のカラダ ポテトとしめじのチャウダー	牛乳, ビザチーズ, ちりめんじゃこ, 刻みのり, ひよこまめ(乾), いんげんまめ(乾), 生く		食パン, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, パター, 薄力粉		えだまめ, ホールコーン缶, キャベツ, 玉葱, にんじん, こまつな, しめじ, クリームコーン缶, ドライパセリ		815 30.0
25	金	わかめご飯 さばのいり焼き 二色豆とたまごのサラダ 月見汁	牛乳, たきこみわかめ, まさば, いんげんまめ(乾), うずら豆, たまご, 鶏胸肉, 油揚げ		米, 上白糖, サラダ油, 白玉粉		にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱, にんじん, だいこん, しめじ		876 37.6
28	月	鶏肉と青菜のあんかけそば 春雨サラダ オレンジゼリー	牛乳, 鶏成鶏肉胸, うずら卵水煮, ロースハム, 粉寒天, 粉ゼラチン		サラダ油, おし中華めん(油つき), 上白糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ		しょうが, にんにく, 干し椎茸, たけのこ水煮, にんじん, 玉葱, チンゲン菜, ねぎ, もやし, きゅうり, コーン, オレンジジュース, みかん缶		805 30.7
29	火	五目とりめし 鮭の塩焼き ゆで野菜(ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ添え) みそ汁	牛乳, 鶏胸肉, 油揚げ, 鶏ひき肉, 塩ざけ, 木綿豆腐		米, 水稻穀粒(精白米, もち米), サラダ油, 上白糖		にんじん, 干し椎茸, ごぼう, たけのこ水煮, しょうが, グリンピース(冷), キャベツ, きゅうり, えのきたけ, しめじ		820 41.6
30	水	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 野菜と卵のごま酢和え	牛乳, 豚ひき肉, たまご, ベーコン		米, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく, 上白糖, かたくり粉, ごま油, 三温糖		しょうが, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, グリンピース(冷), キャベツ, こまつな		847 28.9



★1日(火)は防災の日です。備蓄しやすいわかめや高野豆腐を使用し、災害時の非常食をイメージした給食を取り入れました。

★8日(火)～10日(木)は修学旅行のため、3年生の給食はありません。

おいしい給食をお届けします