



9月 献立表



令和8年度

江東区立深川第四中学校

日	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (水)	大豆入り ドライカレー		ポテト入りサラダ		旬のくだもの 梨（豊水）	779	25.4
3 (木)	冷やしうどん	長野県の料理 山賊焼き	海草入りサラダ			752	40.1
4 (金)	ご飯 エコふりかけ	魚の竜田揚げ	ごまだれサラダ	めかたま汁		785	32.9
7 (月)	ご飯	めひかりの唐揚げ 味噌バター肉じゃが	ゆで野菜 （ごまかけ）			762	27.3
8 (火)	麻婆丼		ナムル		旬のくだもの ナガノ パープル	770	29.9
9 (水)	重陽の節句 栗ご飯	ぎんだらの 西京焼き	かみかみ和え	かきたま汁		769	32.7
10 (木)	1-4リクエスト フレンチ トースト	鶏肉と大豆の トマト煮	コーン入りサラダ			822	30.8
11 (金)	カレーピラフの ホワイトソースかけ		玉葱ドレッシング サラダ		シャイン マスカット	749	26.3
14 (月)	ご飯	生揚げのうま煮	もやしとわかめの ごま醤油		スイート ポテト	834	28.5
15 (火)	ガーリック& セサミトースト	米粉の クリームシチュー	大豆入りサラダ			749	26.1
16 (水)	ご飯	鮭の塩焼き	じゃが芋の きんぴら炒め	宮城県の料理 呉汁		749	37.2
17 (木)	親子丼		わかめ入り ゆで野菜		1-2, 3-2リクエスト フルーツ ポンチ	767	27.4
18 (金)	磯おこわ	いかの竜田揚げ	ゆで野菜 （だし醤油）	豚汁		806	34.5
24 (木)	フィッシュ バーガー	トマト ボトフ			シャイン マスカット	750	36.3
25 (金)	ご飯 のりの佃煮	じゃが芋の そばろ煮	じゃこ入り 海藻サラダ			753	26.7
26 (土)	ブルコギ丼			トックク	オレンジ ゼリー	825	29.4
29 (火)	スパゲティ ミートビーンズ		ツナ入りサラダ 青のりフライドポテト		梨（秋月）	852	30.3
30 (水)	わかめご飯	さつま芋の コロッケ	糸寒天サラダ	すまし汁		848	22.1

◎サラダの野菜は、加熱してあります。

◎食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◎牛乳は毎日つきます。

◎6月実施のランチョンマット忘れO大作戦で、満点だったクラスのリクエスト給食を出します。