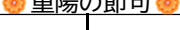


令和8年度 9月献立表

品川区立荏原第六中学校

日	曜日	献立名			血や肉になる食品	力や熱になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
		主食	おかず・デザート	牛乳					
2	水	カレーライス	茹で野菜ごまドレッシング 冷凍みかん		牛乳 鶏肉	じゃがいも 米 胚芽米 小麦粉 サラダ油 ごま ごま油 ねりごま 三温糖	りんご にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 小松菜 冷凍みかん	772	23.5
3	木	 北海道メニュー  ごはん	どさんこ汁 鮭ザンギ おひたし		牛乳 赤みそ みそ 豚肉 わかめ 鮭 糸けずり節	米 胚芽米 じゃがいも バター サラダ油 ごま でんぷん 油	にんじん ねぎ ホールコーン たまねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜	791	33.9
4	金	ハニーチーズトースト	リヨネーズポテト ABCスープ		牛乳 ミックスチーズ ベーコン 鶏肉	食パン バター はちみつ 三温糖 じゃがいも サラダ油 油 マカロニ	たまねぎ パセリ 小松菜 キャベツ にんじん	697	25.4
7	月	親子丼	田舎汁 ぶどう		牛乳 卵 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 冷凍豆腐 みそ わかめ	米 胚芽米 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう 大根 小松菜 こんにゃく ねぎ しょうが ぶどう	796	33.0
8	火	ココアパン	キャベツスープ マカロニグラタン		牛乳 ベーコン 生クリーム ミックスチーズ 鶏肉 豆乳	ココアパン マカロニ パン粉 小麦粉 サラダ油	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ マッシュルーム	833	30.5
9	水	 重陽の節句  きのこごはん	沢煮椀 魚のごまみそ焼き 菊花あえ		牛乳 油揚げ 豚肉 みそ 赤みそ さわら	胚芽米 米 でんぷん ごま 三温糖	しめじ にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ 大根 もやし 小松菜 菊	693	32.1
10	木	 開校記念日お祝い献立  赤飯	むらくも汁 鶏のから揚げ 変わり漬		牛乳 ささげ 卵 鶏肉	米 黒ごま もち米 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 三温糖	ねぎ にんじん 小松菜 もやし しょうが にんにく きゅうり キャベツ	758	32.3
14	月	蒲焼ごはん	野菜汁 五目豆		牛乳 さんま 油揚げ 冷凍豆腐 大豆 豚肉 刻み昆布	胚芽米 米 小麦粉 ごま 三温糖 でんぷん 油 サラダ油 三温糖	キャベツ たけのこ 大根 小松菜 ごぼう にんじん	847	31.1
15	火	担々麺	華風大根 豆花風ゼリー		牛乳 大豆 豆乳 赤みそ 豚ひき肉 アガー	冷凍ラーメン ねりごま サラダ油 ごま油 ごま 三温糖 グラニュー糖	もやし ねぎ にんじん 小松菜 しょうが にんにく ねぎ 大根 黄桃 パインアップル レモン	708	34.2
16	水	黒砂糖パン	ポテトポタージュ トマトとチーズのオムレツ 野菜ソテー		牛乳 生クリーム 豆乳 白いんげん豆ペースト ダイスチーズ 卵 鶏ひき肉 ベーコン	黒砂糖パン じゃがいも サラダ油	たまねぎ トマト にんじん もやし キャベツ ピーマン にんにく	704	30.5
17	木	ごはん	中華卵スープ 魚の竜田揚げ くきわかめと糸寒天の中華和え		牛乳 卵 冷凍豆腐 さば 油揚げ 茎わかめ 糸寒天	米 胚芽米 でんぷん 油 ごま油 三温糖	もやし えのきだけ 小松菜 たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり	805	34.6
18	金	炒合菜丼	豆腐と青菜のスープ りんご		牛乳 豚肉 冷凍豆腐 わかめ	胚芽米 米 ごま油 サラダ油 春雨	もやし にんじん にら ねぎ キャベツ にんにく しょうが たまねぎ 小松菜 りんご	703	24.9
24	木	焼肉ごはん	酸辣湯 ナムル		牛 豚肉 赤みそ 卵 鶏肉 冷凍豆腐	米 胚芽米 ごま 三温糖 でんぷん ごま油	たまねぎ 小松菜 干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ えのきだけ もやし しょうが	766	34.1
25	金	ツナとトマトの スパゲティ	青菜のスープ スイートポテト		牛乳 ツナ ベーコン 生クリーム	スパゲティ サラダ油 さつまいも バター 上白糖	ホールトマト ピーマン 小松菜 マッシュルーム にんじん たまねぎ にんにく もやし	760	27.2
28	月	ごはん	豚汁 豆鮓の唐揚げ 大根とひじきのおかかサラダ		牛乳 豚肉 みそ 油揚げ 冷凍豆腐 豆あじ ひじき 糸けずり節	米 胚芽米 じゃがいも 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 サラダ油 三温糖	ごぼう にんじん 小松菜 こんにゃく たまねぎ ねぎ しょうが きゅうり 大根	712	27.2
29	火	五目チャーハン	わんたんスープ 梨		牛乳 卵 鶏ひき肉 豚肉	米 胚芽米 ごま油 サラダ油 ワンタンの皮	にんじん ねぎ たけのこ もやし 小松菜 白菜 ねぎ しょうが 梨	742	29.1
30	水	ツナポテトトースト	クリームスープ アップルゼリー		牛乳 ミックスチーズ ベーコン 生クリーム 白いんげん豆ペースト 豆乳 ツナ 鶏肉 粉寒天	じゃがいも サラダ油 食パン 三温糖	たまねぎ しめじ ホールコーン 小松菜 クリームコーン にんじん キャベツ りんごジュース	753	29.3

* 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

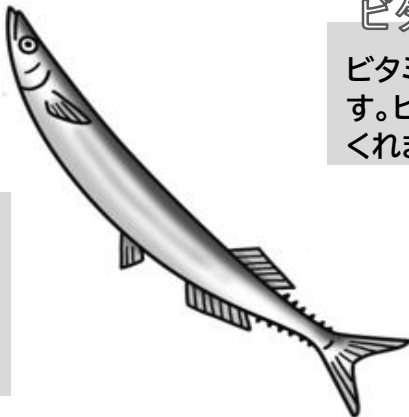
旬の味、サンマを食べてよう！

体を作るたんぱく質源！

サンマのたんぱく質のアミノ酸バランスは
とても良く、丈夫な体作りに役立ちます。

学習能力向上、血液サラサラ！

代表的な青背の魚で、DHA(記憶力や学習能力の向上に役立つ)やEPA(血液をサラサラに保ち、生活習慣病を予防する)など、人間の体にとって良い働きをする良質なあぶらを多く含んでいます。



ビタミン類も豊富！

ビタミンD、E、B12、ナイアシンを多く含みます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれます。

メダカと同じ仲間の魚！

サンマはダツ目という魚の種類に分類されます。実はメダカもダツ目の魚です。下の受け口が上より長いなど共通の特徴もあります。

★給食では、14日(月)の蒲焼ごはんを提供します！★

健学社：2024年9月食育だよりより引用