

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギーkcal
				おもに血や肉になる	おもに熱や力になる	おもに体の調子を整える	たんぱく質g
2	水	★2学期給食始め★ キムチ丼 わかめスープ フルーツポンチ	○	豚肉、さば節（だし）、わかめ、とうふ	米、麦、油、ごま油、さとう、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、キムチ、はくさい、ニラ、ながねぎ、にんじん、もやし、みかん、りんご、もも	599 22.4
3	木	ししじゅうしい イナムドウチ きびなごのから揚げ 切干とキャベツのごま酢あえ	○	さば節・豚骨（だし）、豚肉、刻みこんぶ、豚肉、かまぼこ、生揚げ、みそ、きびなご	米、麦、ごま、こんにゃく、でんぶん、油、さとう	にんじん、だいこん、こまつな、しょうが、切干大根、キャベツ	582 23.8
4	金	ガーリックトースト ミネストローネ じゃこサラダ	○	ベーコン、とり骨（スープ）、粉チーズ、ちりめんじゃこ	パン、油、じゃがいも、マカロニ、ごま、さとう、ごま油	にんにく、セロリ、たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、こまつな、きゅうり	664 24.8
7	月	みそラーメン カリカリ油揚げのサラダ 冷凍みかん	○	豚肉、なると、みそ、とり骨・豚骨（スープ）、油揚げ	めん、ごま油、ごま、油、さとう	にんにく、しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、ながねぎ、こまつな、コーン、きゅうり、冷凍みかん	573 16.8
8	火	麦ごはん さわらの西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 土佐づけ	○	さわら、みそ、豚肉、かつお節	米、麦、さとう、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま	しょうが、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、ゆず	631 35.4
9	水	○重陽の節句メニュー○ 元気ごはん みそ汁 菊花蒸し もやしとニラのごま風味	○	たきこみわかめ、煮干し（だし）、油揚げ、みそ、豚肉、たまご	米、麦、きび、じゃがいも、でんぶん、もち米、さとう、ごま油、ごま	たまねぎ、こまつな、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ニラ	577 22.6
10	木	麦ごはん 親子焼き 韓国風肉じゃが 野菜のナムル	○	とり肉、たまご、さば節（だし）、豚肉、大豆	米、麦、油、さとう、でんぶん、しらたき、じゃがいも、ごま、ごま油	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、にんにく、しょうが、ニラ、もやし、こまつな	586 26.0
11	金	○季節の果物○梨 ハヤシライス こんにゃくサラダ 梨	○	豚肉、豚骨（スープ）、生クリーム、ひじき	米、麦、塩麴、油、バター、小麦粉、さとう、こんにゃく、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、こまつな、きゅうり、なし	619 19.2
14	月	メキシカンライス 白いんげん豆と野菜のスープ キャラメルポテト	○	とり肉、とり骨（スープ）、豚肉、白いんげん豆	米、麦、豆乳クリームバター、じゃがいも、さつまいも、油、さとう、水あめ、バター	たまねぎ、にんじん、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、しょうが、にんにく、キャベツ、こまつな	610 19.8
15	火	麦ごはん トックのスープ しいらの韓国風だれ ゆずあえ	○	とり骨（スープ）、豚肉、しいら、かつお節	米、麦、ごま油、トック、でんぶん、油、さとう、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、ゆず	574 26.1
16	水	高野豆腐のそぼろごはん 具だくさんみそ汁 中華酢あえ	○	とり肉、高野豆腐、さば節・昆布（だし）、とうふ、油揚げ、みそ	米、麦、油、さとう、ごま油、じゃがいも、はるさめ	にんじん、ながねぎ、ごぼう、だいこん、はくさい、こまつな、キャベツ、きゅうり、もやし	571 25.6
17	木	キャロットライス ホキのハーブパン粉焼き トマトと卵のスープ 何でも千切りサラダ	○	ホキ、粉チーズ、とり肉、たまご、とり骨（スープ）、ひじき	米、麦、豆乳クリームバター、オリーブ油、パン粉、でんぶん、油、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ、トマト、セロリ、だいこん、キャベツ、きゅうり、レモン	575 29.7
18	金	五目うどん きゅうりと大根のピリ辛あえ きなこおはぎ	○	昆布・さば節（だし）、とり肉、油揚げ、きな粉	うどん、ごま油、さとう、米、もち米、麦	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、きゅうり、だいこん	669 23.8
24	木	クッパ パリパリサラダ 梨	○	豚肉、とり骨・豚骨（スープ）、たまご	米、麦、ごま、でんぶん、わんたんの皮、油、ごま油、さとう	にんにく、たけのこ、にんじん、ながねぎ、キムチ、しょうが、こまつな、きゅうり、キャベツ、コーン、たまねぎ、なし	575 19.8
25	金	きつねごはん お月見団子汁 焼きししゃも ゆで野菜のみそドレッシングあえ	○	油揚げ、とり肉、とうふ、昆布・さば節（だし）、ししゃも、みそ	米、麦、さとう、白玉粉、油、ごま油	にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、かぼちゃ、キャベツ、もやし、きゅうり	583 23.8
28	月	麦ごはん けんちん汁 鶏肉の塩こうじ焼き 梅おかかあえ	○	さば節（だし）、とり肉、とうふ、とり肉、かつお節	米、麦、ごま油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、にんにく、もやし、ほうれんそう、キャベツ、梅干し	569 26.6
29	火	○季節の果物○巨峰 ツナコーントースト ポトフ 巨峰	○	ツナ、チーズ、豚肉、ソーセージ、豚骨（スープ）	無塩パン、卵不使用マヨネーズ、油、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、コーン、セロリ、にんじん、かぶ、キャベツ、こまつな、セロリ、巨峰	570 23.3
30	水	○旬の食べもの○さんま カリカリさんまといわしの混ぜご飯 むらくも汁 ゆずごまサラダ	○	いわし、さんま、さば節（だし）、たまご、ひじき、ツナ	米、麦、でんぶん、油、さとう、ごま、	しょうが、にんじん、もやし、ながねぎ、こまつな、きゅうり、キャベツ、だいこん、たまねぎ、ゆず	575 22.4

* 都合により献立や食材を変更する場合があります。* 今月の国内産食材の日は、9/28です。調味料の一部を除き、すべての食材を国内産とします。

給食だより

杉並区立高井戸小学校
給食だより
9月号 No.5
令和8年9月1日

新学期が始まりました。猛暑が厳しかった今年の夏。9月になってもまだまだ暑い日が続いています。秋風が待ち遠しいですね。夏の暑さで、元気そうに見えても、身体のどこかに疲れは残っているものです。早寝早起きを心がけて、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

7月の給食より

リザーブ給食を行いました！



1学期に、子どもたちが楽しみにしていたリザーブ給食を行いました。
リザーブ給食とは数種類あるメニューの中から、あらかじめ食べたいメニューを予約しておく給食です。

共通の献立は、「チリビーンズライス、何でも千切りサラダ」でした。どちらも高井戸小の人気メニューです。特に何でも千切りサラダは大根、にんじん、キャベツ、きゅうりなどたくさんの野菜を調理員さんたちが全て包丁で丁寧に千切りしてくださいました。ドレッシングにはレモン果汁を入れました。シャキシャキの野菜と、さわやかな風味でみんなおいしそうに食べてくれていました。

飲み物と、メイン
のおかずを選びま
した♪

チリビーンズライス

めかじきの包み揚げ 鶏肉のディアブル風



麦茶 りんごジュース ミルクコーヒー



給食室はいつも以上
に大忙しでした！

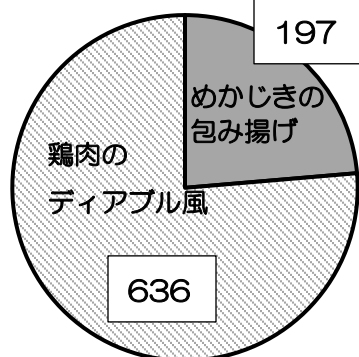
何でも 千切りサラダ

リザーブ給食結果発表

めかじきの包み揚げ VS 鶏肉のディアブル風

●めかじきの包み揚げを予約した人が 197 人、鶏肉のディアブル風を予約した人が 636 人でした。

●飲み物は、りんごジュースが311人、ミルクコーヒーが410人、麦茶が114人でした。

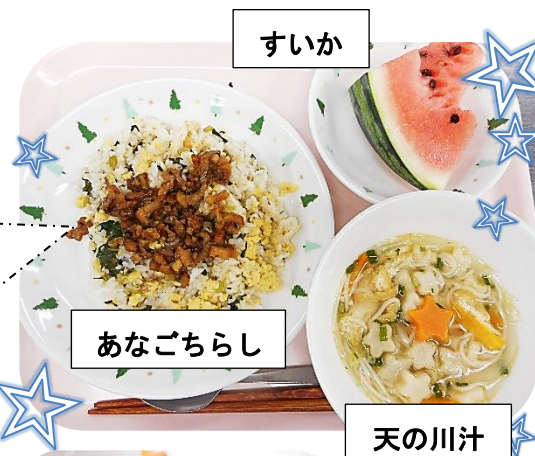


7月3日 行事食*七夕メニュー

『天の川汁』には、天の川に見立てたそうめん、短冊に見立てた人参・かまぼこを入れ、星に見立てた麩を浮かべました。今年は、各クラスの食缶に星型に切りぬいた人参を1枚入れました。当たった児童は嬉しそうに、他の児童も楽しそうに食べていました。



たくさんの、大きな
スイカ！



あなごちらし

天の川汁



クラスに1つずつ入
れた星型にんじん♪



9月の給食について

敬老の日



9月9日は ちょうよう 重陽の節句

菊花蒸し(9日)

桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。

みんなに食べてほしい日本伝統の食材 ～まごわ(は)やさしい～

「まごわ(は)やさしい」は、みなさんにもっと食べてほしい日本で昔から食べられてきた食品の頭の文字を並べたものです。不足しがちな栄養素を補ってくれますので、ぜひ毎日の食生活に取り入れてください。

給食の中には『まごわやさしい』食材がいっぱい！献立表の中から探してみてくださいね！

やさしい
野菜類
（緑黄色野菜、淡色野菜）

まめ
豆類・豆製品
（大豆、小豆、豆腐、納豆など）

さかな
魚介類
（魚、骨ごと食べる小魚、貝など）

ごま
種実類
（ごま、アーモンド、ピーナッツなど）

しいたけ
きのこ類
（しいたけ、しめじ、えのきたけなど）

わかめ
海藻類
（わかめ、ひじき、のりなど）

いも
いも類
（じゃがいも、さつまいも、さといもなど）