



令和8年度 給食献立予定



2026年 9月

杉並区立高南中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類糖 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	＜防災の日献立＞ わかめごはん 焼きししゃも すいとん 五目さんぴら(ごぼう無)	たきこみわかめ,牛乳, ししゃも,さば節, 油揚げ,豚もも肉	米,米粒麦,白玉粉, 小麦粉,炒め油, つきこんにゃく,さとう	にんじん,だいこん, しめじ,ながねぎ, こまつな,れんこん, さやいんげん	723 kcal 26.1 g 17.2 g 2.8 g	14 月	＜国内産給食＞ 麦ごはん 鮭の照り焼き 鮭の照り焼き のっぺい汁 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳,生鮭,かつお節, とうふ,油揚げ, とり挽き肉	米,押し麦,でんぶん, 炒め油,じゃがいも, こんにゃく,さとう	しょうが,だいこん, にんじん,えのきだけ, ながねぎ,こまつな, かぼちゃ	728 kcal 38.1 g 17.3 g 2.7 g
2 水	キムチチャーハン 棒餃子 ひじきスープ 華風きゅうり 牛乳	豚肉,牛乳,とり挽き肉, むきえび,さば節,ひじき, とうふ,たまご	米,米粒麦,炒め油, 白炒りごま,焼きふ, ごま油,でんぶん,餃子の皮, 小麦粉,サラダ油,さとう	にんじん,キムチ(白菜), ピーマン,にんにく, しょうが,キャベツ, ながねぎ,ニラ, 青梗菜,きゅうり	715 kcal 30.8 g 20.9 g 4.0 g	15 火	＜世界の料理ブラジル＞ バターライス フェイジョアード ピナグレッッチサラダ カフェオレゼリー 牛乳	牛乳,白いんげん豆, 赤いんげん豆,豚肉, ベーコン,粉寒天, ゼラチン,調理用牛乳	米,米粒麦,バター, 炒め油,オリーブ油, さとう	たまねぎ,にんにく, しょうが,にんじん, キャベツ,きゅうり, ホールコーン,赤ピーマン	819 kcal 30.1 g 24.4 g 3.0 g
3 木	＜宮崎県郷土料理＞ 麦ごはん 冷汁(ひやじる) チキン南蛮 牛乳 胡麻醤油和え 巨峰	牛乳,さば節(ダン), 油揚げ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ, とりもも肉	米,押し麦,白すりごま, でんぶん,小麦粉, 揚げ油,さとう, マヨネーズ	きゅうり,たまねぎ, キャベツ,もやし, 巨峰(2粒)	783 kcal 28.4 g 32.8 g 3.7 g	16 水	中華菜飯 パリパリサラダ 春雨スープ 牛乳	豚肉,牛乳,ひじき, ダイスチーズ, とうふ,とり骨	米,米粒麦,炒め油, さとう,ごま油, 白炒りごま,小麦粉, 春巻きの皮,揚げ油, はるさめ,でんぶん	にんじん,だけのこ, こまつな,たまねぎ, ながねぎ,しょうが, しょうが,青梗菜	737 kcal 24.4 g 20.7 g 3.4 g
4 金	＜保健給食委員会企画＞ 部活の献立紹介 将棋部の献立発表 どうぞお楽しみに！	豚肉,とり骨, ピザ用チーズ, ジョア,豚肉, たまご,アガー	米,押し麦,炒め油, じゃがいも,小麦粉, サラダ油,パン粉,揚げ油, 春巻きの皮,ごま油,さとう	にんにく,しょうが, セロリ,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,りんご, きゅうり,キャベツ, アセロラ果汁	871 kcal 25.9 g 26.3 g 2.6 g	17 木	＜山口県人気給食＞ 麦ごはん チキンチキンごぼう いもだんご汁 胡麻醤油和え 牛乳	牛乳,とりもも肉, さば節,出し昆布, とり肉	米,米粒麦,でんぶん, 揚げ油,さとう, じゃがいも, 白すりごま	ながねぎ,しょうが, にんにく,ごぼう, だいこん,にんじん, しめじ,キャベツ,もやし	765 kcal 28.8 g 23.1 g 3.2 g
7 月	麦ごはん 海苔の佃煮 さごしの麦みそ焼き 肉じゃが わさび和え 牛乳	もみのり,牛乳, さごし,赤色辛みそ, 豚肉	米,押し麦,さとう, ごま油,白炒りごま, 炒め油, じゃがいも, つきこんにゃく	にんにく,ながねぎ, たまねぎ,にんじん, さやいんげん,もやし, キャベツ,こまつな	753 kcal 34.7 g 20.8 g 3.1 g	18 金	カレーピラフ 洋風卵焼き クラムチャウダー 牛乳	ツナ(缶),とり肉,牛乳, とり挽き肉,たまご, 調理用牛乳,あさり, とり胸肉,とり骨	米,米粒麦,バター, 炒め油,じゃがいも, 小麦粉,サラダ油	たまねぎ,にんじん, エリンギ,えのきだけ, さやいんげん	725 kcal 30.9 g 26.7 g 3.1 g
8 火	＜パン献立＞ ハニーサンド 野菜スープ 牛乳 ポテトのクリーム焼き きゅうりのピクルス	牛乳,ベーコン,とり骨, 豚挽き肉,レンズまめ, 調理用牛乳,脱脂粉乳, 生クリーム, ピザ用チーズ	胚芽食パン, ソフトマーガリン, はちみつ,炒め油, じゃがいも,バター, パン粉,さとう	たまねぎ,にんじん, えのきだけ,キャベツ, セロリ,こまつな, きゅうり	792 kcal 37.2 g 31.9 g 3.5 g	28 月	＜十五夜献立＞ 麦ごはん さんまのかばやき 月見だんご汁 牛乳 小松菜ときゃべつの和え物	牛乳,さんま,さば節, とうふ,とりもも肉, かつお節	米,押し麦,小麦粉, でんぶん,揚げ油, さとう,白玉粉,炒め油	かぼちゃ,ごぼう, にんじん,だいこん, ながねぎ,こまつな, キャベツ	839 kcal 30.7 g 31.1 g 3.0 g
9 水	＜重陽(菊)の節句＞ 麦ごはん 菊花蒸し 秋の澄まし汁 おかか和え 牛乳	牛乳,豚挽き肉,豆腐, たまご,さば節,出し昆布, 油揚げ,とり肉,かまぼこ, かつお節	米,押し麦, でんぶん,さとう	たまねぎ,しょうが, にんにく,ホールコーン, しめじ,にんじん, ながねぎ,こまつな, キャベツ	790 kcal 34.8 g 22.7 g 4.3 g	29 火	＜世界の料理インドネシア＞ ナシゴレン トマト入りたまごスープ 海苔塩ポテトビーンズ 牛乳	むきえび,あさり, とり挽き肉,牛乳, とり肉,たまご, とり骨,大豆,あおのり	米,押し麦,炒め油, でんぶん,じゃがいも, 揚げ油	たまねぎ,にんじん, セロリ,ホールコーン, しょうが,にんにく, 黄ピーマン,赤ピーマン, ピーマン,トマト, こまつな,ながねぎ	726 kcal 31.5 g 21.8 g 3.4 g
10 木	＜岐阜県郷土料理＞ 鶏ちゃんライス すったて汁 なし 牛乳	とり肉,赤色辛みそ, 牛乳,出し昆布,さば節, 豚肉,油揚げ, 淡色辛みそ,大豆	米,米粒麦,炒め油, さとう,じゃがいも	しょうが,にんにく, にんじん,たまねぎ, キャベツ,しめじ,ピーマン, ごぼう,だいこん,ながねぎ, こまつな,日本なし	726 kcal 34.6 g 20.0 g 2.9 g	30 水	＜世界の料理イタリア＞ スパゲティベスカトーレ イタリアンサラダ パンナコッタ 牛乳	いか,むきえび, あさり,牛乳, ボンレスハム, ダイスチーズ,粉寒天, ゼラチン,生クリーム	スパゲティ,サラダ油, 炒め油,バター, オリーブ油,さとう, ブルーベリージャム	にんにく,セロリ, にんじん,たまねぎ, ホールトマト,キャベツ, きゅうり	707 kcal 33.7 g 23.9 g 2.8 g
11 金	＜ドン丼給食＞ あぶたま丼 もずく入りスープ 揚げごぼうの甘辛煮	さば節,豚肉,油揚げ, かまぼこ, たまご,牛乳, とうふ,もずく, さば節	米,押し麦,さとう, でんぶん,炒め油, 揚げ油	たまねぎ,にんじん, こまつな,ごぼう	802 kcal 32.4 g 29.7 g 3.1 g	★9月の栄養価平均：エネルギー 762.Kcal たんぱく質 31.4 g ★食材の納入都合で献立が変更する場合があります。ご了承ください。					

