



〔令和8年度 給食献立予定表〕



2026年10月

10月栄養価平均：エネルギー785Kcal たんぱく質31.2g

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	1人分 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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	＜都民の日の献立＞ 元祖★深川めし きんぴらコロッケ 小松菜のサラダ 牛乳	かつお節,あさり, 油揚げ,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,牛乳, 豚挽き肉	米,米粒麦,炒め油, じゃがいも, マッシュポテト, さとう,小麦粉, パン粉,揚げ油,サラダ油	ながねぎ,にんじん, しょうが,たまねぎ, ごぼう,こまつな, キャベツ,ホールコーン	828 kcal 27.5 g 30.1 g 3.0 g	19 月	＜国内産給食の日＞ さんまご飯 のっぺい汁 野菜のおかかあえ 牛乳	さんま,牛乳,さば節, とうふ,かつお節	米,押し麦,でんぷん, 揚げ油,さとう,炒め油, 里芋,こんにゃく	しょうが,だいこん, にんじん,えのきたけ, ながねぎ,こまつな, もやし,キャベツ	724 kcal 25.4 g 26.8 g 3.0 g
2 金	中華おこわ きびなごのカレー揚げ 春雨スープ 黒糖マーラーカオ 牛乳	豚肉,牛乳,きびなご, とり肉,とうふ,とり骨, たまご,生クリーム	米,米粒麦,もち米, ごま油,さとう,でんぷん, 小麦粉,揚げ油,はるさめ, 黒砂糖,サラダ油, コーンスターチ	しいたけ,ゆでたけのこ, にんじん,たまねぎ, ながねぎ,しょうが, チンゲンサイ	890 kcal 32.2 g 29.9 g 2.8 g	20 火	＜開校記念日＞ 赤飯 竹輪の磯辺揚げ あつめ汁 チーズケーキ 牛乳	ささげ,牛乳,焼ちくわ, たまご,あおのり, さば節,つみれ,とうふ, クリームチーズ, プレーンヨーグルト	米,もち米,米粒麦, 黒炒りごま,小麦粉, 揚げ油,炒め油, こんにゃく, グラニュー糖（国産）	ごぼう,だいこん, にんじん,えのきたけ, ながねぎ,こまつな	765 kcal 26.5 g 23.0 g 1.9 g
5 月	＜国内産給食の日＞ 高野豆腐のそぼろご飯 根菜汁 ゆかり和え 牛乳	とり挽き肉,高野豆腐, 牛乳,煮干し,とうふ, 淡色辛みそ,赤色辛みそ	米,押し麦,炒め油, さとう,こんにゃく, じゃがいも	にんじん,ながねぎ, ごぼう,だいこん, キャベツ,ゆかり	723 kcal 31.9 g 19.3 g 3.5 g	21 水	わかめごはん おみくじコロッケ あっさりスープ 野菜の磯和え 牛乳	たきこみわかめ,牛乳, 豚挽き肉, ウィンナーソーセージ, 焼ちくわ, とり胸肉,とり骨, 刻みのり	米,米粒麦,炒め油, じゃがいも, ウィンナーポテト, 小麦粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ,にんじん, ホールコーン,えのきたけ, キャベツ,こまつな, ほうれんそう,もやし	781 kcal 23.6 g 23.6 g 3.1 g
6 火	シーフードピラフ ポテトの ミートグラタン 野菜スープ 牛乳	むきえび,あさり, 牛乳,調理用牛乳, 豚挽き肉, 豚肩肉,とり骨	米,米粒麦,バター, 炒め油,でんぷん, じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん, エリンギ,ホールコーン, スライスマッシュルーム, たけのこ,キャベツ,セロリ	767 kcal 31.0 g 22.2 g 4.0 g	22 木	味噌ラーメン さつまいもの フラワーチップ 菊花みかん 牛乳	豚骨,とり骨, 赤色辛みそ, 豚挽き肉,牛乳	蒸し中華めん,サラダ油, ごま油,炒め油,でんぷん, 白炒りごま,さつまいも, 揚げ油,さとう,はちみつ	しょうが,にんにく, たまねぎ,にんじん, ながねぎ,もやし, 木茸,ニラ,みかん	781 kcal 25.5 g 29.5 g 3.4 g
7 水	麦ごはん のりの佃煮 さごしの辛子味噌焼き 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	23 金	＜十三夜献立＞ 麦ごはん 鰯のちゃんちゃん焼き けんちん汁 お月見団子 牛乳	牛乳,マス,淡色辛みそ, 赤色辛みそ,かつお節, とうふ,油揚げ, 絹とうふ,きな粉	米,米粒麦,さとう バター,炒め油, こんにゃく, じゃがいも, 白玉粉,上新粉	たまねぎ,えのきたけ, しめじ,ごぼう, だいこん,にんじん, ながねぎ,こまつな	787 kcal 36.8 g 20.2 g 2.4 g
8 木	＜ドン丼給食＞ ビタミンABC丼 中華スープ 白玉フルーツポンチ 牛乳	豚挽き肉,大豆, 牛乳,とり肉,とうふ, とり骨	米,押し麦,サラダ油, 炒め油,さとう, でんぷん,はるさめ, ごま油,白玉粉	ピーマン,にんにく,しょう が,にんじん,たけのこ,キャ ベツ,たまねぎ,ながねぎ,木 茸,みかん（缶）,パイナップ ル（缶）,黄桃（缶）	804 kcal 28.1 g 23.7 g 3.1 g	26 月	麦ごはん ホキとコーンの揚げ煮 かきたま汁 梅醤油和え 牛乳	牛乳,ホキ,さば節, とり肉,わかめ, とうふ,たまご	米,押し麦,でんぷん, じゃがいも, 揚げ油,さとう	ながねぎ,しょうが, にんにく,ホールコーン, にんじん,ピーマン, もやし,こまつな,梅干し	736 kcal 33.5 g 19.9 g 3.5 g
9 金	＜目の愛護デー献立＞ ブルーベリーサンド 肉団子のホワイト シチュー 牛乳 茹で野菜のサラダ	牛乳,豚挽き肉, たまご,ベーコン, 調理用牛乳, 脱脂粉乳,とり骨	コッペパン,パン粉, ブルーベリージャム, でんぷん,炒め油, じゃがいも,サラダ油, バター,小麦粉,さとう, 白すりごま	しょうが,たまねぎ,にんじ ん,セロリー（スー）,キャベ ツ,もやし	772 kcal 32.1 g 28.7 g 2.2 g	27 月	海老ピラフ ポテトオムレツ ポタージュ 牛乳	むきえび,牛乳, ベーコン,調理用牛乳, たまご,とり骨, 生クリーム	米,米粒麦,バター, 炒め油,でんぷん, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, しめじ,ホールコーン, セロリ	768 kcal 31.3 g 27.5 g 4.1 g
13 火	麦ごはん 肉詰めおいなり 味噌けんちん汁 キャベツともやしの ごま醤油 牛乳	牛乳,油揚げ,とり挽き肉, たまご,おから,うずら卵, さば節,かつお節,出し昆布, とうふ,油揚げ, 赤色辛みそ,淡色辛みそ	米,米粒麦,でんぷん, さとう,炒め油, じゃがいも,白すりごま	しょうが,にんじん, たまねぎ,ごぼう, だいこん,ながねぎ, キャベツ,もやし	731 kcal 34.4 g 23.4 g 3.0 g	28 月	鮭チャーハン 珍珠丸子（もち米蒸し） ひじきスープ 牛乳	甘塩鮭,たまご, 牛乳,豚挽き肉, 豆腐,おから, さば節,ひじき	米,米粒麦,炒め油, 白炒りごま,でんぷん, もち米	ながねぎ,たまねぎ, しょうが,にんにく, にんじん,チンゲンサイ	846 kcal 41.3 g 28.6 g 3.3 g
14 水	ハヤシライス マセドアンサラダ キャロットゼリー 牛乳	豚肉,豚骨, 生クリーム,牛乳, 粉寒天,ゼラチン	米,押し麦,炒め油, じゃがいも,サラダ油, バター,小麦粉,さとう, マヨネーズ	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, きゅうり,ホールコーン, オレンジジュース	840 kcal 23.4 g 25.1 g 3.0 g	29 月	保健給食委員会企画 西川先生 リクエスト給食 お楽しみに！	牛乳,いかなご,さわら, 淡色辛みそ,西京みそ, かつお節,出し昆布,油揚げ	米,押し麦, さとう,そうめん	しょうが,たまねぎ, にんじん,えのきたけ, 万能ねぎ,みかん（缶） パイナップル（缶）, 黄桃（缶）	806 kcal 38.2 g 18.2 g 4.2 g
16 金	五目あんかけ焼きそば ポテトフリッター 菊花みかん 牛乳	豚肩肉,あさり, いか,むきえび,うずら卵, とり骨,牛乳,たまご, 調理用牛乳	サラダ油,蒸し中華めん, 炒め油,でんぷん, じゃがいも,小麦粉, さとう,揚げ油	にんじん,たまねぎ, はくさい,たけのこ,もやし, しいたけ,ながねぎ, チンゲンサイ,みかん	792 kcal 35.4 g 26.5 g 2.8 g	30 月	＜ハロウィン献立＞ キノコ入り スパゲッティ 三色ピクルス 牛乳 ハロウィン蒸しパン	大豆,豚挽き肉, チーズ,牛乳, 調理用牛乳,たまご	スパゲティ,サラダ油, 炒め油,さとう,小麦粉	にんにく,しょうが, セロリ,たまねぎ,しめじ, にんじん,ホールのトマト, だいこん,きゅうり, かぼちゃ	801 kcal 31.8 g 22.3 g 3.2 g