

令和8年度 9月予定献立表

杉並区立神明中学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質 食塩相当量 脂質			
1 火	高菜ごはん 焼きししゃも だご汁 五目きんぴら 防災の日 熊本県 郷土料理	○	とり肉 油揚げ さば節(ダシ) 豚肉 さつま揚げ	米 麦 白玉粉 小麦粉 里芋 つきこんにやく さとう	サラダ油 ごま油 白炒りごま	高菜漬け にんじん こまつな きやいんげん	ごぼう だいこん 乾しいたけ ながねぎ れんこん	737 kcal 28.8 g 3.0 g 18.6 g	
2 水	わかめごはん 厚焼き卵 豚汁 冷凍みかん	○	★たまご 油揚げ さば節(ダシ) 豚肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 炊き込みわかめ	米 麦 さとう こんにやく じゃがいも	サラダ油	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう グンピース (冷) だいこん ながねぎ 冷凍みかん	728 kcal 31.0 g 3.0 g 24.4 g
3 木	麦ごはん さごしのからし味噌焼き 肉じゃが 野菜のわさび和え	○	さごし 豚肉 赤色辛みそ	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも つきこんにやく	ごま油 白すりごま サラダ油	にんじん きやいんげん こまつな	にんにく ながねぎ たまねぎ キャベツ	731 kcal 33.4 g 2.4 g 20.9 g
4 金	クッパ 三色ナムル さつま芋パイ	○	★たまご 豚肉 あさり (冷) とり骨(スープ)	牛乳	米 麦 さとう でんぶん 小麦粉 さつまいも ジャボギョウサの皮	ごま油 白炒りごま 揚げ油	にんじん ニラ ほうれんそう こまつな	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ 切干大根 しめじ キムチ (白菜) しめじ もやし パイン (缶)	793 kcal 27.4 g 3.0 g 21.2 g
7 月	ジャンバラヤ ポテトオムレツ 野菜スープ	○	★たまご むきえび ウィンナーソーセージ とり肉 ベーコン とり骨(スープ)	牛乳 調理用牛乳	米 麦 じゃがいも	サラダ油 バター	にんじん ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ セロリー 黄ピーマン たけのこ グリーンピース (冷) キャベツ セロリー	756 kcal 34.4 g 3.2 g 25.4 g
8 火	鶏ちゃんライス すったて汁 なし 岐阜県 郷土料理 季節の果物	○	とり肉 赤色辛みそ さば節(ダシ) 豚肉 油揚げ 大豆 淡色辛みそ	牛乳 出し昆布	米 麦 さとう	サラダ油	にんじん ピーマン こまつな	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ しめじ ごぼう だいこん ながねぎ なし	715 kcal 34.3 g 2.9 g 20.1 g
9 水	麦ごはん 花シュウマイ こまつなの菊花和え さつま汁 重陽の節句	○	豚挽き肉 豆腐 さば節(ダシ) とり肉 とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳	米 麦 でんぶん しょうまいの皮 こんにやく さつまいも	ごま油 サラダ油	こまつな にんじん	たまねぎ ながねぎ しょうが もやし 菊のり ごぼう だいこん	719 kcal 27.4 g 2.7 g 17.8 g
10 木	きなこ豆乳トースト チリコンカン 野菜のピクルス	○	きな粉 豆乳 さいいんげん豆 豚挽き肉 ベーコン 豚骨 (スープ)	牛乳	食パン さとう じゃがいも 小麦粉	サラダ油 バター	にんじん ホールトマト(缶) にんじん	セロリー たまねぎ マッシュルーム ホールコーン (缶) きゅうり だいこん	729 kcal 28.0 g 3.2 g 23.3 g
11 金	麦ごはん ツナカレーコロッケ 豆腐とキャベツのみそ汁 切干大根の炒め煮	○	マ'ロ'ル'ク とうふ さば節(ダシ) 油揚げ 淡色辛みそ さ 赤色辛みそ さつま揚げ	牛乳 調理用牛乳 生わかめ	米 麦 さとう じゃがいも マッシュポテト 小麦粉パン粉 (乾) つきこん	サラダ油 揚げ油	にんじん こまつな きやいんげん	たまねぎ キャベツ 乾しいたけ 切干大根	808 kcal 27.6 g 3.0 g 27.6 g
14 月	キムチチャーハン もずくスープ 揚げぎょうざ	○	豚肉 とうふ さば節(ダシ) 豚挽き肉 むきえび	牛乳 もずく	米 麦 焼き麩 でんぶん 小麦粉 ジャボギョウサの皮	サラダ油 白炒りごま ごま油 揚げ油	にんじん ピーマン にんじん こ まつな ニラ	キムチ (白菜) たけのこ たまねぎ にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ	750 kcal 28.1 g 3.1 g 26.5 g
15 火	麦ごはん サバの味噌煮 シャキシャキ和え むらくも汁(ひじき入り)	○	★たまご サバ 赤色辛みそ さば節(ダシ) とり肉 とうふ	牛乳 ひじき (乾)	米 麦 さとう でんぶん	ごま油	こまつな にんじん	しょうが もやし きゅうり 切干大根 たまねぎ	709 kcal 35.6 g 2.9 g 25.0 g
18 金	エビクリームライス じゃが芋とベーコンのスープ こんにやくサラダ ミルクコーヒー	ミルクコーヒー	とり肉 とうふ とり骨(スープ) あさり (冷) むきえび ベーコン	ミルクコーヒー 調理用牛乳 生クリーム	米 麦 小麦粉 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	バター サラダ油 白炒りごま ごま油	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム(缶) グリーンピース (冷) セロリー もやし きゅうり	784 kcal 27.0 g 3.3 g 26.8 g
24 木	きつねうどん おはぎ 野菜のごま和え 菊花みかん 秋の彼岸	○	さば節(ダシ) 油揚げ とり肉 かまぼこ あずき きな粉	牛乳 出し昆布	さとう 米もち 米 麦	白炒りごま 白すりごま	にんじん こまつな	たけのこ 乾しいたけ ながねぎ もやし キャベツ みかん	872 kcal 36.2 g 2.8 g 20.8 g
25 金	麦ごはん さんまのかば焼き 月見団子汁 キャベツともやしのおかか和え 十五夜	○	さんま とり肉 さば節(ダシ) 絹とうふ とり肉 かつお節	牛乳 出し昆布	米 麦 小麦粉 でんぶん さとう 白玉粉	サラダ油	かぼちゃ にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ キャベツ もやし	798 kcal 29.6 g 2.8 g 27.2 g
28 月	麦ごはん 鮭のあけぼの焼き じゃが芋のきんぴら もやしのみそ汁	○	生鮭 さば節(ダシ) とうふ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	牛乳 生わかめ	米 麦 さとう じゃがいも つきこんにやく	マヨネーズ サラダ油 白炒りごま	にんじん きやいんげん こまつな	ごぼう もやし	740 kcal 32.8 g 3.0 g 27.0 g
29 火	レンズ豆入りライカー 何でも千切りサラダ 白玉入りフルーツポンチ	○	レンズまめ(乾) 豚挽き肉 絹とうふ	牛乳 ミックスチーズ 調理用牛乳	米 麦 さとう 白玉粉	バターサ ラダ油	にんじん ピーマン	セロリー しょうが たま ねぎ レズン だいこん キャベツ きゅうり レン (果汁) ミカン (缶) パイン (缶) 黄桃 (缶) ミカン (缶汁)	763 kcal 24.0 g 2.6 g 18.7 g
30 水	さつまいもごはん ニギスの唐揚げ 鶏つくねの豆乳スープ カリカリ油揚げのおひたし 季節の献立	○	さば節(ダシ) とり挽き肉 豆乳 油揚げ かつお節	牛乳 ニギス 出し昆布	米 麦 さとう さつまいも 小麦粉 でんぶん	揚げ油	にんじん 万能ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ だいこん はくさい ながねぎ キャベツ もやし	713 kcal 33.3 g 2.5 g 19.7 g

* 食材の都合により、献立が変更になる場合があります。 * 国内産食材の日 : 25日(金)・28(月)
* 本校生徒のアレルギー食品には★印を表示しています。