



[8・9月の献立表]



令和8年度



杉並区立富士見丘中学校

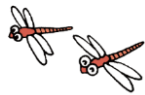
日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価	
27 木	クッパ 野菜のナムル さつま芋パイ	○	豚肉,あさり たまご,牛乳	米,麦,ごま油,さとう,ごま でんぷん,すりごま さつまいも,ぎょうざの皮 小麦粉,油	しょうが,にんにく,たけのこ にんじん,ながねぎ,キムチ,ニラ しめじ,ほうれんそう,だいずもやし もやし,こまつな,パイン缶	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	774 Kcal 27.0 g 20.8 g 2.9 g
28 金	手作りミックスピザ ヌードルスープ イタリアンサラダ	○	牛乳,豚挽き肉,チーズ ベーコン,豚肉	小麦粉,さとう,オリーブ油 油,ヌードル	にんにく,たまねぎ,ホールコーン エリンギ,ピーマン,しょうが にんじん,キャベツ,きゅうり 赤ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 Kcal 30.7 g 26.6 g 3.4 g
31 月	ホイコーロー丼 サンラータン レモンスカッシュゼリー	○	豚肉,みそ,牛乳 かまぼこ,たまご,粉寒天	米,麦,油,さとう,でんぷん	にんにく,キャベツ,ながねぎ エリンギ,ピーマン,赤ピーマン しょうが,たけのこ,にんじん もやし,木茸,こまつな,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	738 Kcal 30.7 g 19.0 g 3.4 g
9/1 火 ☆	もち麦ごはん メカジキのレモン漬け 大根のみそ汁 野菜の磯和え	○	牛乳,メカジキ,とうふ 油揚げ,わかめ,みそ 刻みのり	米,麦,片栗粉,油,さとう	レモン果汁,だいこん,たまねぎ えのきたけ,ながねぎ,こまつな ホールコーン,もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745 Kcal 32.1 g 25.8 g 2.8 g
2 水	チキンライス ABCスープ ポテトオムレツ	○	とり肉,牛乳,豚肉 豚挽き肉,たまご 豆乳	米,麦,オリーブ油,油 ABCマカロニ,じゃがいも	にんじん,マッシュルーム たまねぎ,グリーンピース キャベツ,こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	736 Kcal 31.8 g 22.3 g 3.4 g
3 木	大豆入りドライカレー じゃこサラダ フルーツポンチ	○	豚挽き肉,大豆,牛乳 ちりめんじゃこ,粉寒天	米,麦,油,ごま,さとう	にんにく,しょうが,セロリー たまねぎ,にんじん,レーズン こまつな,キャベツ,きゅうり みかん缶,パイン缶,もも缶 レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 Kcal 28.1 g 20.1 g 2.2 g
4 金	冷やし中華そば 大学芋 くだもの	○	とり肉,牛乳	中華めん,ごま油,油 さとう,練りごま,すりごま さつまいも,水あめ,ごま	きゅうり,もやし,にんじん ながねぎ,果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	729 Kcal 25.4 g 23.7 g 2.9 g
7 月	麦ごはん お好み卵焼き きんぴらごぼう 豆乳みそ汁	○	牛乳,たまご,豚挽き肉 かつお節,あおのり 豚肉,さつま揚げ とり肉,油揚げ,みそ,豆乳	米,麦,油 つきこんにゃく,さとう じゃがいも	キャベツ,ながねぎ,ごぼう にんじん,さやいんげん たまねぎ,だいこん,こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	729 Kcal 30.7 g 24.0 g 3.0 g
8 火	キムチ炒飯 ジャンボギョウザ 中華スープ	○	豚肉,たまご,牛乳 豚挽き肉,とうふ	米,麦,油,ごま,ごま油 片栗粉,ぎょうざの皮 小麦粉,はるさめ	にんじん,キムチ,ピーマン にんにく,しょうが,キャベツ ながねぎ,ニラ,えのきたけ たけのこ,たまねぎ,こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	771 Kcal 29.1 g 25.9 g 3.1 g
9 水 ☆	元気ごはん 魚の菊花焼き 豚汁 野菜の菊花和え	○	牛乳,生鮭,たまご 豚肉,とうふ,みそ	米,麦,きび,油 ノンエッグマヨネーズ こんにゃく,じゃがいも さとう	しょうが,えのきたけ,しめじ ごぼう,にんじん,ながねぎ だいこん,こまつな,もやし 菊のり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721 Kcal 37.2 g 25.3 g 2.7 g
10 木	セルフフィッシュフライサンド ミネストローネ くだもの	○	ホキ,牛乳,ベーコン 白いんげん豆	ミルクパン,小麦粉,パン粉 油,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,セロリー,にんじん たまねぎ,ホルトマト,果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734 Kcal 34.5 g 24.7 g 3.2 g
11 金	メキシカンライス クラムチャウダー 小松菜のサラダ	○	とり肉,ウィンナー 牛乳,あさり ベーコン,生クリーム ツナ	米,麦,油,じゃがいも 小麦粉,バター,さとう	たまねぎ,にんじん,ホールコーン マッシュルーム,グリーンピース こまつな,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	772 Kcal 30.2 g 26.5 g 3.4 g

重陽の節句に
ちなんだ給食



☆の日は、国産食材を使用した給食の日です。

9月の後半は裏面に続きます ⇒ ⇒ ⇒



[9月の献立表]



令和8年度



杉並区立富士見丘中学校

日	献立名	牛乳	赤の食品群 からだをつくる	黄の食品群 熱や力のもとになる	緑の食品群 からだの調子を整える	栄養価	
14 月	麦ごはん 大豆入りコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 野菜の華風和え	○	牛乳,大豆,豚挽き肉 とうふ,わかめ,みそ	米,麦,油,じゃがいも マッシュポテト,小麦粉 パン粉,ごま油,さとう	にんじん,たまねぎ,えのきだけ こまつな,ながねぎ,きゅうり だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	812 Kcal 28.2 g 27.5 g 3.1 g
15 火	きなこ豆乳トースト チリコンカン パリパリサラダ	○	きな粉,豆乳,牛乳 赤いんげん豆,豚肉 生クリーム	食パン,さとう,油 じゃがいも,バター,小麦粉 わんだんの皮,ごま油	セロリー,たまねぎ,にんじん ホールトマト,きゅうり,キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	724 Kcal 28.7 g 27.3 g 3.1 g
16 水	麦ごはん 魚の香味焼き かきたま汁 ﾖﾂﾖﾂあえ	○	牛乳,さわら,とうふ たまご	米,麦,さとう,すりごま ごま油,片栗粉	しょうが,ながねぎ,にんにく にんじん,えのきだけ,切干大根 もやし,こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 Kcal 35.5 g 22.8 g 2.4 g
17 木	スタミナ丼 トックスープ オレンジゼリー	○	豚肉,牛乳,とり肉 粉寒天,うすら卵	米,麦,油,さとう,ごま ごま油,トック	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,しめじ,キャベツ,ニラ だいこん,ながねぎ,チンゲンサイ みかん缶,オレンジジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	755 Kcal 27.3 g 20.6 g 2.8 g
18 金	きつねごはん ししゃもの磯部揚げ あんかけ汁 切干大根の煮付け	○	油揚げ,牛乳,ししゃも あおのり,とり肉,豚肉	米,麦,さとう,小麦粉,油 片栗粉,こんにゃく じゃがいも,焼き麴	にんじん,ながねぎ,チンゲンサイ 切干大根,さやいんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	767 Kcal 29.5 g 25.9 g 3.2 g
24 木	わかめうどん ミニおはぎ スメルトの唐揚げ	○	豚肉,油揚げ,かまぼこ わかめ,牛乳,スメルト きな粉	うどん,でんぷん,油 米,もち米,麦,さとう 黒すりごま	しいたけ,にんじん ながねぎ,しょうが	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	713 Kcal 28.2 g 19.2 g 3.4 g
25 金	麦ごはん 魚のからし味噌焼き お月見団子汁 野菜のおかか和え	○	牛乳,さわら,みそ とうふ,油揚げ とり肉,かつお節	米,麦,ごま油,さとう ごま,白玉粉,油	にんにく,ながねぎ,かぼちゃ にんじん,だいこん,もやし こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763 Kcal 33.7 g 22.2 g 2.9 g
28 月	エビクリームライス こんにゃくサラダ 紅茶のカップケーキ	○	とり肉,牛乳,えび たまご,生クリーム	米,麦,バター,油,米粉 でんぷん,こんにゃく さとう,ごま油,小麦粉 バター	にんじん,たまねぎ,ホールコーン マッシュルーム,グリーンピース もやし,きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	809 Kcal 28.4 g 26.7 g 2.4 g
29 火	麦ごはん 白身魚のみぞれがけ 肉じゃが 野菜の塩昆布和え	○	牛乳,メルルーサ 豚肉,塩昆布	米,麦,でんぷん,油,さとう こんにゃく,じゃがいも ごま油	だいこん,たまねぎ,にんじん さやいんげん,キャベツ,こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	730 Kcal 30.7 g 18.7 g 2.3 g
30 水 ☆	高野豆腐のそぼろごはん 庄内の芋煮 くだもの	○	とり挽き肉,高野豆腐 牛乳,豚肉,生揚げ,みそ	米,麦,油,さとう こんにゃく,里芋	にんじん,エリンギ,ながねぎ ごぼう,しめじ,果物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	748 Kcal 33.0 g 21.8 g 2.3 g

お彼岸に
ちなんだ給食



十五夜に
ちなんだ給食

☆の日は、国産食材を使用した給食の日です。

給食回数 22回 米飯給食 17回

