

[配 布 用 献 立 表]

令和8年度9月

高井戸中学校

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	その他	エネルギー たんぱく質
2 水	チャンポン	○	豚骨（スープ）、とり骨（スープ）、豚肩肉、かまぼこ、いか、むきえび、あさり水煮（缶）、調理用牛乳	蒸し中華めん、サラダ油、炒め油	長ねぎ（スーフ）、しょうが（スーフ）、しょうが、にんにく、木茸、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、もやし、小松菜	酒、しょうゆ、塩、こしょう	723 kcal
	いそ和え		もみのり		ほうれんそう、キャベツ、ホールコーン（缶）	しょうゆ	32.9 g
	手作りカステラ		たまご、調理用牛乳	さとう、はちみつ、強力粉、小麦粉、ざらめ糖		ベーキングパウダー	
3 木	麦ごはん	○		米、押し麦			765 kcal
	さごしの香味焼き		さごし	さとう、白炒りごま、ごま油	しょうが、長ねぎ、にんにく	しょうゆ、こしょう、一味唐辛子	35.2 g
	肉じゃが		豚肉	炒め油、じゃがいも、つきこんにゃく、さとう	玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、みりん	
	みぞれ汁		さば節、出し昆布、絹とうふ、油揚げ	でんぷん	にんじん、なめこ（缶）、大根、長ねぎ、小松菜	酒、みりん、塩、しょうゆ	
4 金	エビクリームライス	○	とり肉、とり骨（スープ）、調理用牛乳、むきえび	米、米粒麦、バター、炒め油、小麦粉、サラダ油、	にんじん、玉ねぎ、スライスマッシュルーム（缶）、ピーマン、ホールコーン（缶）	ターメリック、酒、塩、こしょう、白ワイン	755 kcal
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン、とり骨（スープ）	炒め油、じゃがいも	玉ねぎ、セロリ（スーフ）、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ	26.6 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく、白炒りごま、さとう、ごま油、サラダ油	にんじん、もやし、きゅうり	酢、塩、しょうゆ	
7 月	手作りウィンナーロール	○	調理用牛乳、ウィンナーソーセージ	強力粉、小麦粉、さとう、バター		ドライイースト、ベーキングパウダー、塩	783 kcal
	チリコンカン		赤いんげん豆、豚肩肉、豚骨（スープ）	炒め油、サラダ油、小麦粉	セロリ、玉ねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム（缶）、ホールトマト（缶）	こしょう、赤ワイン、中濃ソース、ケチャップ、トマトピューレ、パプリカ（粉）、チリパウダー、しょうゆ、チリソース、塩	29.1 g
	フルーツポンチ			さとう	みかん（缶）、パインアップル（缶）、もも（缶）	白ワイン	
8 火	麦ごはん	○		米、押し麦			708 kcal
	ホキのごまだれかけ		ホキ	米粉、でんぷん、揚げ油、さとう、白すりごま、白炒りごま		こしょう、酒、しょうゆ、みりん	32.1 g
	白滝の有馬煮		豚肩肉、さば節（ダシ）	炒め油、しらたき、さとう	ごぼう、たけのこ（缶）、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、山椒、もみ塩	
	カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ、かつお節		キャベツ、小松菜、もやし	しょうゆ、みりん	
9 水	麦ごはん	○		米、押し麦			726 kcal
	菊花シュウマイ		豚挽き肉、豆腐、おから	でんぷん、ごま油、しゅうまいの皮	玉ねぎ、長ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、塩、こしょう、からし粉	27.9 g
	野菜の菊花和え			さとう	小松菜、はくさい、菊のり	米酢、塩、しょうゆ	
	さつま汁		かつお節（だし）、とり肉、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、さつまいも	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ		
10 木	コーンピラフ	○	とり肉	米、米粒麦、バター	ホールコーン（缶）、玉ねぎ、にんじん、えだまめ（冷）	塩、こしょう	778 kcal
	ポテトオムレツ		ベーコン、調理用牛乳、たまご	炒め油、バター、じゃがいも	玉ねぎ、グリンピース（冷）	塩、こしょう、ケチャップ、中濃ソース、赤ワイン	32.7 g
	ヌードルスープ		豚肉、とり骨（スープ）	炒め油、ヌードル	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、キャベツ	塩、こしょう	
	くだもの				日本なし	塩	
11 金	高野豆腐のそぼろごはん	○	とり挽き肉、高野豆腐	米、押し麦、炒め油、さとう	にんじん、乾しいたけ、長ねぎ	酒、しょうゆ	708 kcal
	揚げごぼうの甘辛煮			でんぷん、揚げ油、さとう	ごぼう	しょうゆ	28.9 g
	じゃが芋のみそ汁		煮干し（だし）、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ、小松菜、長ねぎ		
14 月	クッパ	○	豚肩肉、あさり水煮（レトルト）、とり骨（スープ）、豚骨（スープ）、たまご	米、米粒麦、ごま油、さとう、白炒りごま、でんぷん	しょうが、にんにく、たけのこ（缶）、にんじん、長ねぎ、白菜キムチ、ニラ、しめじ、ほうれんそう	しょうゆ、酒、塩、オスターソース、こしょう	777 kcal
	野菜のナムル			ごま油、白すりごま	だいずもやし、もやし、小松菜	しょうゆ	26.8 g
	さつま芋パイ			さつまいも、さとう、ジャボギョウザの皮、小麦粉、揚げ油	パインアップル（缶）		
15 火	高原菜めし	○	油揚げ	米、米粒麦、ごま油	野沢菜漬け	酒、しょうゆ	730 kcal
	千草焼き		とり挽き肉、たまご、ダイスチーズ	炒め油、さとう、でんぷん	にんじん、ほうれんそう、玉ねぎ	塩、酒、しょうゆ	32.4 g
	豚汁		かつお節（だし）、豚肉、とうふ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、大根、長ねぎ、小松菜		
	くだもの				巨峰		
16 水	麦ごはん	○		米、押し麦			796 kcal
	コーンコロケ		豚挽き肉	炒め油、じゃがいも、マッシュポテト、小麦粉、パン粉（乾）、揚げ油	にんじん、玉ねぎ、クリームコーン（缶）、ホールコーン（缶）	塩、こしょう、中濃ソース	24.5 g
	みそ汁		さば節（ダシ）、乾燥わかめ、白みそ、赤みそ		キャベツ、小松菜、玉ねぎ、えのきたけ		
	切干大根の炒め煮		さば節（ダシ）、油揚げ、さつま揚げ	炒め油、さとう	乾しいたけ、にんじん、切干大根	しょうゆ、みりん	

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	その他	エネルギー たんぱく質
17 木	大豆入りドライカレー	○	大豆, 豚挽き肉	米, 米粒麦, バター, 炒め油	セロリ, しょうが, 玉ねぎ, にんじん, ピーマン, レーズン	カレー粉, 酒, こしょう, 赤ワイン, 中濃ソース, ウスターソース, 塩, トマトピューレ	730 kcal
	コーン入りサラダ			白炒りごま, さとう, ごま油	ホルモン（缶）, にんじん, 小松菜, キャベツ, きゅうり	塩, 酢, しょうゆ	26.0 g
	くだもの				日本なし	塩	
18 金★	麦ごはん	○		米, 押し麦			776 kcal
	鮭のあけぼの焼き		生鮭	マヨネーズ	にんじん	塩, こしょう, 酒	35.5 g
	じゃがいもの金平			じゃがいも, 揚げ油, 炒め油, つきこんにゃく, さとう	にんじん, ごぼう	しょうゆ, 一味唐辛子	
	もやしのみそ汁		さば節(ダシ), とうふ, 乾燥わかめ, 白みそ, 赤みそ		もやし, 小松菜, 長ねぎ		
24 木	きつねうどん	○	かつお節（だし）, 出し昆布, 油揚げ, とり肉	生うどん, さとう	にんじん, たけのこ（缶）, 乾しいたけ, 長ねぎ, 小松菜	酒, しょうゆ, 塩, みりん	722 kcal
	おはぎ		あずき, きな粉	米, もち米, さとう		塩	30.1 g
	きゅうりの浅漬け				きゅうり, しょうが	塩, しょうゆ	
25 金★	麦ごはん	○		米, 押し麦			793 kcal
	さんまのかばやき		さんま	米粉, でんぷん, 揚げ油, さとう		しょうゆ, みりん, 酒, 山椒	28.3 g
	月見団子汁		さば節(ダシ), 絹とうふ, 油揚げ	白玉粉, 炒め油	かぼちゃ, にんじん, 大根, 長ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	
	もやしとキャベツのおかか和え		かつお節		もやし, キャベツ	しょうゆ	
28 月★	麦ごはん	○		米, 押し麦			713 kcal
	さばの味噌煮		さば, 赤みそ	さとう, でんぷん	しょうが	しょうゆ, 酒	35.8 g
	シャキシャキ和え			さとう, ごま油	切干大根, もやし, 小松菜, にんじん, きゅうり	しょうゆ, 酢	
	かきたま汁		さば節(ダシ), とり肉, 乾燥わかめ, とうふ, たまご	でんぷん	長ねぎ	酒, 塩, しょうゆ	
29 火	キムチチャーハン	○	豚肩肉, たまご	米, 米粒麦, 炒め油, 白炒りごま	にんじん, キムチ（白菜）, ピーマン	塩, しょうゆ, こしょう	731 kcal
	棒ぎょうざ		豚挽き肉	焼きふ, ごま油, でんぷん, ジャンボギョウザの皮, 小麦粉, サラダ油	にんにく, しょうが, キャベツ, 長ねぎ, ニラ	塩, しょうゆ	28.6 g
	もずく入りスープ		とうふ, もずく, さば節(ダシ)	炒め油	たけのこ（缶）, にんじん, 玉ねぎ, 小松菜	塩, しょうゆ	
	くだもの				巨峰		
30 水	さつまいもごはん	○		米, 米粒麦, さつまいも		塩	723 kcal
	ししやものカレー揚げ		ししやも	でんぷん, 米粉, 揚げ油		カレー粉	28.7 g
	鶏つくねの豆乳スープ		出し昆布, さば節(ダシ), とり挽き肉, 豆乳	でんぷん, さとう	玉ねぎ, しめじ, にんじん, 大根, はくさい, 長ねぎ, 万能ねぎ	しょうゆ, みりん, 薄口しょうゆ, 塩	
	ゆかり和え				キャベツ, ゆかり	塩	

◎都合により献立及び食材の一部を変更することがあります。

◎★は国内産食材の日です。