



# 令和8年9月の献立表



東京都立農芸高等学校

| 月                                                                                                                    | 火<br>1日                                                                                                             | 水<br>2日                                                                                                     | 木<br>3日                                                                                                        | 金<br>4日                                                                                                     | 予約<br>締切日 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                                     | ごはん<br>鶏のから揚げ<br>添) コーンポテト<br>青菜のじゃこ和え<br>根菜のみそ汁<br>農 17:20<br>エネルギー 863 kcal たんぱく質 35.0 g<br>脂質 35.2 g 食塩相当量 2.8 g | カレーライス 添) 福神漬<br>パリパリサラダ<br>青菜とベーコンのスープ<br>農 17:20<br>エネルギー 812 kcal たんぱく質 27.9 g<br>脂質 28.5 g 食塩相当量 3.8 g  | ごはん<br>鮭(さけ)の西京焼<br>ゆかりサラダ<br>豚汁<br>サイダーポンチ<br>農 18:35<br>エネルギー 729 kcal たんぱく質 39.1 g<br>脂質 18.9 g 食塩相当量 2.7 g | きのこごはん<br>肉じゃが煮<br>野菜のレモン和え<br>みそ汁<br>果物<br>農 18:35<br>エネルギー 712 kcal たんぱく質 29.0 g<br>脂質 21.1 g 食塩相当量 3.4 g | 7/17      |
| 7日                                                                                                                   | 8日                                                                                                                  | 9日                                                                                                          | 10日                                                                                                            | 11日                                                                                                         |           |
| ごはん<br>台湾風卵焼き(ツァイプータン)<br>パンパンジー風サラダ<br>チンゲン菜のスープ<br>農 18:35<br>エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.6 g<br>脂質 26.5 g 食塩相当量 2.7 g | ごはん<br>さくさくつくね焼き<br>野菜のごまマヨサラダ<br>みそ汁<br>農 18:35<br>エネルギー 747 kcal たんぱく質 31.1 g<br>脂質 29.5 g 食塩相当量 2.7 g            | 五目チャーハン<br>ししゃもの南蛮だれ<br>ピリ辛きゅうり<br>わかめスープ<br>エネルギー 724 kcal たんぱく質 33.2 g<br>脂質 25.0 g 食塩相当量 3.2 g           | 和風おろしスパゲティ<br>ひよこ豆のサラダ<br>角切り野菜スープ<br>果物<br>エネルギー 738 kcal たんぱく質 31.2 g<br>脂質 26.0 g 食塩相当量 3.7 g               | ごはん<br>ブルコギ<br>大豆もやしと小松菜のナムル<br>にら玉スープ<br>エネルギー 761 kcal たんぱく質 34.5 g<br>脂質 27.5 g 食塩相当量 3.2 g              | 7/17      |
| 14日                                                                                                                  | 15日                                                                                                                 | 16日                                                                                                         | 17日                                                                                                            | 18日                                                                                                         |           |
| 三色丼<br>竹輪ともやしのごまずあえ<br>いもこ汁<br>果物<br>エネルギー 782 kcal たんぱく質 34.5 g<br>脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g                            | ごはん<br>擬製豆腐<br>添) 小松菜のごま和え<br>五目金平<br>みそ汁<br>エネルギー 727 kcal たんぱく質 32.0 g<br>脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g                   | ごはん<br>鶏肉のトマト煮<br>フレンチサラダ<br>コーンとポテトのスープ<br>コーヒーゼリー<br>エネルギー 758 kcal たんぱく質 35.4 g<br>脂質 25.3 g 食塩相当量 2.8 g | ごはん<br>いかのごまがらめ<br>炒り卵和え<br>鶏ごぼう汁<br>エネルギー 758 kcal たんぱく質 37.1 g<br>脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g                      | チキンライス<br>南瓜としめじのマヨネーズ焼き<br>大根とベーコンのスープ<br>果物<br>エネルギー 751 kcal たんぱく質 23.4 g<br>脂質 27.4 g 食塩相当量 3.1 g       | 9/4       |
| 21日                                                                                                                  | 22日                                                                                                                 | 23日                                                                                                         | 24日                                                                                                            | 25日                                                                                                         |           |
| 敬老の日<br>                          | 国民の休日<br>                        | 秋分の日<br>               | ごはん<br>鶏肉の七味焼き<br>添) 塩昆布キャベツ<br>ひじきの炒り煮<br>のっぺい汁<br>エネルギー 723 kcal たんぱく質 32.7 g<br>脂質 27.0 g 食塩相当量 2.6 g       | 栗ごはん<br>さんまの塩焼き<br>ごまじゃこサラダ<br>豆腐汁<br>みたらし団子<br>エネルギー 796 kcal たんぱく質 29.2 g<br>脂質 27.9 g 食塩相当量 3.4 g        | 9/11      |
| 28日                                                                                                                  | 29日                                                                                                                 | 30日                                                                                                         |                                                                                                                |                                                                                                             |           |
| ごはん<br>白身魚のフライ タルタルソース<br>小松菜とコーンのサラダ<br>オニオンスープ<br>エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.1 g<br>脂質 28.4 g 食塩相当量 2.5 g             | ごはん<br>豚肉のキムチ炒め<br>チンゲン菜のナムル<br>中華風コーンスープ<br>ココナッツミルクゼリー<br>エネルギー 780 kcal たんぱく質 33.4 g<br>脂質 24.7 g 食塩相当量 3.5 g    | ごま揚げパン<br>きなこ揚げパン<br>ビーンズサラダ<br>トマトシチュー<br>エネルギー 845 kcal たんぱく質 29.0 g<br>脂質 42.1 g 食塩相当量 3.4 g             |                           | ★牛乳は毎日つきます。<br>★食材の都合により献立を<br>変更することがあります。<br>★給食開始時間はHRでご確認<br>ください。                                      | 9/18      |