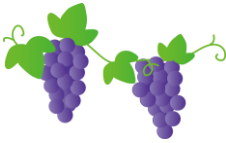




令和8年度
9月献立表



東京都立荻窪高等学校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日	予約締切日
9月栄養価平均値(カッコ内は基準値) エネルギー…781kcal (850kcal) たんぱく質…31.6g (32.0g) 脂質…27.2g (28.0g) (日本食品標準成分表第八訂 参照)	 給食なし	チキンカレーライス ツナとキャベツのごまドレサラダ ペイザンヌスープ ミルクティーゼリー 牛乳 エネルギー 810 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.1 g	ごはん さばのごまみそ焼き 小松菜のからし和え 変わりきんぴら かきたま汁 牛乳 エネルギー 778 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 28.3 g	あなごのひつまぶし 手羽先の唐揚げ おかか和え ナタデココポンチ 牛乳 エネルギー 804 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 27.6 g 愛知県郷土料理  注意 7月17日 (金)	
7日	8日	9日	10日	11日	8月26日 (水)
ミートライス 春雨サラダ シュリエンヌスープ ブルーベリーチーズケーキ 牛乳 エネルギー 794 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 27.2 g	ごはん 和風ハンバーグ さつまいもの素揚げ キャベツと塩昆布の和え物 じゃが芋とわかめのみそ汁 牛乳 エネルギー 769 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 25.9 g	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめと卵のスープ 白ごまミルク寒天 牛乳 エネルギー 807 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 32.2 g	あんかけ焼きそば かぶときゅうりの浅漬け 青菜と豆腐のスープ さつま芋のごま団子 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 28.8 g	ごはん カレーの煮つけ 梅おかか和え なめこのみそ汁 白玉あんみつ 牛乳 エネルギー 742 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 14.6 g	
14日	15日	16日	17日	18日	9月2日 (水)
ごはん 豚肉のチーズロールカツ 野菜の生姜酢和え 大根とわかめのみそ汁 梨 牛乳 エネルギー 854 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 31.4 g	麻婆豆腐丼 切干大根のごまマヨサラダ 中華スープ オレンジゼリー 牛乳 エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 25.1 g	ごはん タンドリーチキン 千切り野菜のサラダ 洋風卵スープ ココアゼリー 牛乳 エネルギー 797 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 33.0 g	さつま芋ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 菊花和え 豆腐汁 巨峰 牛乳 エネルギー 757 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 22.7 g	 給食なし	
21日	22日	23日	24日	25日	9月9日 (水)
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	かつおめし 厚揚げのキャベツ和え じゃがいもと玉葱のみそ汁 はちみつレモンゼリー 牛乳 エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 25.7 g	五目うどん さつま芋となすの天ぷら きゅうりのピリ辛漬け 月見団子 牛乳 エネルギー 782 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.2 g 十五夜献立 	
28日	29日	30日	* 9月4日 愛知県郷土料理 * ひつまぶしは、うなぎのかば焼きを細かく刻んでごはんの上にのせたもので、愛知県の郷土料理です。食べ方に特徴があり、最初はそのまま、2杯目はねぎやわさび、のりなど薬味をのせて、3杯目はお茶、またはだし汁などでお茶漬けにして、最後はそのうち最も好みの食べ方で食べるのが一般的です。給食ではうなぎの代わりにあなごを使う予定です。本場の食べ方にならって最初はそのまま、あとからだし汁をかけて食べてみてください。		9月16日 (水)
 給食なし	ごはん 五目卵焼き ごま和え ひじきの炒め煮 豚汁 牛乳 エネルギー 733 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 25.3 g	 給食なし			