



令和7年度  
9月献立表



東京都立荻窪高等学校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	予約締切日
豚肉のねぎ塩丼 変わりきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 梨 牛乳 I補料 - 777 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 25.3 g	ごはん さわらのごまみそ焼き 小松菜のからしあえ がんも含め煮 かきたま汁 巨峰 牛乳 I補料 - 786 kcal たんぱく質 39.4 g 脂質 22.9 g	チキンカレーライス ツナひじきサラダ パイザンヌスープ ミルクティーゼリー 牛乳 I補料 - 841 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.7 g	ごはん 鶏肉の薬味焼き ごまあえ イカと里芋の煮物 かぶとえのきのみそ汁 梨 牛乳 I補料 - 774 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.8 g	あなごのひつまぶし(だし汁付き) 手羽先のから揚げ おかかあえ ナタデココポンチ 牛乳 愛知県郷土料理  I補料 - 841 kcal たんぱく質 40.0 g 脂質 30.5 g	<b>注意</b> 7月25日 (金)
8日	9日	10日	11日	12日	
ツナとトマトのスパゲティ マスタード Dressing サラダ レンズ豆のスープ りんごケーキ 牛乳 I補料 - 893 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 36.0 g	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 菊花あえ 沢煮椀 巨峰 牛乳 I補料 - 751 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 21.0 g	ごはん ハンバーグ生姜醤油ソース さつまいもの素揚げ キャベツと塩昆布のあえ物 あおさのみそ汁 牛乳 I補料 - 781 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 24.8 g	メキシカンライス シルバーサラダ ポークビーンズ カラメルプリン 牛乳 I補料 - 798 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.6 g	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま酢あえ じゃがいもとわかめのみそ汁 梨 牛乳 I補料 - 769 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 27.3 g	8月27日 (水)
15日	16日	17日	18日	19日	
 敬老の日	五目チャーハン ニラレバ炒め 豆乳ごま担々スープ ぶどう寒天 牛乳 I補料 - 794 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 29.6 g	ごはん さばの青のりフライ 梅おかかあえ かぶと油揚げのみそ汁 梨 牛乳 I補料 - 840 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 30.0 g	ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 白ごまミルク寒天 牛乳 I補料 - 842 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 32.1 g	 給食無し	9月3日 (水)
22日	23日	24日	25日	26日	
 給食無し	 秋分の日	ごはん 鶏肉の梅マヨ焼き 揚げじゃがいもの煮物 きのこ入りおひたし 玉ねぎと豆腐のみそ汁 梨 牛乳 I補料 - 815 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 26.8 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 大学いも 牛乳 I補料 - 793 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 25.5 g	ごはん カレイの煮つけ ゆかりあえ なめこのみそ汁 白玉あんみつ 牛乳 I補料 - 751 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 14.7 g	9月10日 (水)
29日	30日	* 9月5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。			
ターメリックライス タンドリーチキン かぼちゃグラッセ、アスパラソテー マカロニサラダ トマトと卵のスープ 牛乳 I補料 - 868 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 35.7 g	 給食無し				9月17日 (水)