



令和8年 9月 予定献立表

教室掲示用

東京都立大泉高等学校附属中学校

* 天候などの食材の入荷状況により献立・食材を変更する場合がありますがご了承をお願いします。 9月の給食回数16回

日	曜日	献立名	牛乳	主な食品群			エネルギー たんぱく質 脂質
				血・肉・骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
				赤色	黄色	緑色	
1	火	【2学期始業式・給食スタート】 ・懐かしのハムカツカレーライス♪ (もち麦ご飯・カレー・ハムカツ) ・春雨サラダ ★からふるクリームソーダー風ゼリー	○	★毎日限定生産多摩酪農家産東京牛乳 鶏肉、ロースハム、粉寒天、 ★カルピス、★牛乳	米、もち麦、米油、じゃが芋、 薄力粉、米粉、パン粉、 緑豆春雨、ごま油、砂糖、 氷糖みつ(メロン・いちご・ブルーハ ロー)	*東京都産野菜は斜字に下線付 にんにく、玉葱、えのきたけ、人参、冬瓜、 小松菜、もやし、きゅうり、瀬戸ジャイアント、 パイン缶	833kcal 23.4g 26.2g
【レトロ給食第1弾*レトロ喫茶での至る組み合わせ！シュワシュワの炭酸寒天にパニライスをイメージしたカルピス寒天のポンチ！】							
2	水	★オムライス風 ソナとたまごのケチャップライス ・フレンチサラダ・コンソメスープ ★牛乳+懐かしのミルクメーク (牛乳に入れてミルクココアに変身♪)	○	ソナ、★たまご、ベーコン、 ★牛乳	米、★有塩バター、米油、 砂糖、米油、 ミルクメーク(ココア)	にんにく、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、みかん缶、人参、白菜、 大根	778kcal 24.5g 27.5g
【レトロ給食第2弾*大正ロマンモダン給食 懐かしのミルクメーク(液体ココア味)は牛乳に入れてストローで混ぜてミルクココアの完成】							
3	木	★きんぎょ揚げパン♪ ・チキンポトフ♪・2種のマカロニ サラダ・冷凍みかん♪	○	きな粉、鶏肉、フランクフルト、 大豆、★牛乳	★ミルクパン、米油、砂糖、じゃが芋、 ショートパスタ、卵不使用マヨネーズ	玉葱、人参、キャベツ、大根、セロリ、 小松菜、ブロッコリー、冷凍みかん	811kcal 28.9g 31.4g
【レトロ給食第3弾*昭和ノスタルジー給食 昔も今も人気の揚げパン♪日本の定番フロゼンスイーツ冷凍みかん！昭和の鉄道旅の風物詩！】							
4	金	文化祭前日準備(給食無し)		5.6日は文化祭！今年のテーマは『レトロ』です。文化祭直前は、テーマをイメージした『レトロ給食』が登場！ ※4～6日の3日間は、会場の都合上給食がありません。(4日午後活動がある人は弁当持参です。)文化祭中は、販売利用も可能です。なるべく手軽に食べられるよう、おにぎりやサンドイッチ等食べやすい物をご準備又は学年からの連絡をご確認ください。			
7	月	文化祭振替休業日(給食無し)					
8	火	文化祭振替休業日(給食無し)					
9	水	・しらすわかめご飯♪【重陽の節句】 ・カマスのフライ・もやしの菊花サラダ ・豚汁♪	○	わかめ、しらす、かます、豆乳、 ベーコン、豚肉、豆腐、油揚げ、 蒲鉾、味噌、鰹節、★牛乳	米、薄力粉、でん粉、パン粉、 米油、ごま油、じゃが芋、黒胡麻	もやし、人参、小松菜、干し菊、ごぼう、大根	778kcal 32.5g 24.9g
10	木	・ご飯・麻婆豆腐 ・春雨スープ ★果物(梨)♪	○	豚肉、大豆、赤味噌、豆腐、 ★牛乳	米、米油、上白糖、でん粉、 ごま油、春雨	にんにく、生薑、人参、干し椎茸、玉葱、大根、 筍、水菜、ねぎにら、えのきたけ、小松菜、 ★幸水(梨)	774kcal 32.0g 24.7g
11	金	★焼豚ごまキムチチャーハン ・中華じゃこサラダ♪ ・豆腐とモロヘイヤのスープ ・コクマティギム	○	焼豚、ちりめんじゃこ、豆腐、 鰹節、★牛乳	米、ラード、米油、 ★白胡麻、ごま油、でん粉、 薩摩芋、粉糖	人参、玉葱、白菜キムチ、青ピーマン、 もやし、水菜、きゅうり、モロヘイヤ	738kcal 23.9g 18.6g
14	月	・ご飯・鶏の揚げおろし煮②枚 ★まごわやさしい和え物 ・さつま汁♪ ★果物(りんご)♪	○	鶏肉、ひじき、大豆、ソナ、 豚肉、薩摩揚げ、鰹節、味噌、 ★牛乳	米、米油、でん粉、白滝、 三温糖、ごま油、★白胡麻、 蒟蒻、薩摩芋	大根、人参、きゅうり、もやし、えのきたけ、 ごぼう、ねぎ、★りんご	812kcal 31.3g 26.6g
15	火	★冷やし五目ごま汁 (うどん・★五目ごま汁) ・いわしの青のり揚げ ・竹輪の磯部揚げ♪ ・果物(ピオーネ②)♪	○	鰹節、鶏ささみ、いわし、竹輪、 青のり、★牛乳	うどん、三温糖、★白胡麻、 薄力粉、でん粉、米油	もやし、人参、きゅうり、小松菜、しそ葉、 ピオーネ(ぶどう)	701kcal 36.6g 21.6g
16	水	・秋の花ごはん【23日は秋分の日】 ・秋刀魚のフライ(みそだれかけ) ・おろし和え ・味噌けんちん汁 ★果物(梨)♪ ・ご飯★モウカざめのこまじり煮 ・きゃべつの磯和え ・たまねぎとわかめの味噌汁 ★果物(りんご)♪	○	あずき、秋刀魚、味噌、 鶏肉、豆腐、鰹節、★牛乳	米、もち麦、薄力粉、パン粉、 米油、三温糖、でん粉、ごま油、 じゃが芋、蒟蒻	枝豆、もやし、小松菜、えのきたけ、大根、 人参、ごぼう、ねぎ、干し椎茸、★あきづき (梨)	831kcal 33.0g 32.0g
17	木	・ご飯★モウカざめのこまじり煮 ・きゃべつの磯和え ・たまねぎとわかめの味噌汁 ★果物(りんご)♪	○	モウカざめ、のり、油揚げ、 わかめ、白味噌、赤味噌、 ★牛乳	米、米油、でん粉、黒胡麻、 三温糖、★白胡麻	生姜、ごぼう、人参、きゅうり、キャベツ、 もやし、玉葱、★りんご	761kcal 26.6g 24.9g
18	金	・ご飯 ★豆腐ハンバーグ ごまみそだれ ・和風サラダ(鰹節)・星焚の味噌汁 ★果物(サンブルー)♪	○	豆腐、豚肉、ひじき、豆乳、 味噌、生揚げ、鰹節、 ★牛乳	米、★白すり胡麻、パン粉、 でん粉、★白胡麻、三温糖、 米油、ごま油、星型の麩	玉葱、えのきたけ、きゅうり、キャベツ、 人参、きゅうり、コーン、ねぎ、小松菜、 ★サンブルー(生ブルー)	751kcal 29.1g 22.7g
21	月	敬老の日		長年社会のために働いてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う国民の祝日です。			
22	火	国民の休日		祝日法(国民の祝日に関する法律)に基づき、2つの祝日に挟まれた平日が自動的に休日になる仕組みです。			
23	水	秋分の日		秋分の日振替休日です。秋のお彼岸は、秋分の日と前後3日を合わせた7日間です。			
24	木	・ご飯 ・酢豚・豆腐の中華スープ ★果物(梨)♪	○	豚肉、ハム、豆腐、★牛乳	米、米油、でん粉、三温糖、 緑豆春雨	生姜、人参、筍、干し椎茸、 青ピーマン、玉葱、えのきたけ、オクラ、 国産木耳、★南水(梨)	788kcal 31.1g 20.3g
25	金	・里芋しめじご飯【十五夜】 ★赤魚のごま塩焼き ★切干大根とひじきの黒ごまサラダ ・もずくのすまし汁・お月見黒糖寒天	○	油揚げ、赤うお、赤味噌、 ひじき、ハム、豆腐、もずく、 鰹節、粉寒天、★牛乳	米、里芋、砂糖、ごま油、 ★白胡麻、★黒胡麻、 黒砂糖、白玉粉	しめじ、人参、こねぎ、切干大根、きゅうり、 コーン、みつば、かぼちゃ	716kcal 31.1g 17.3g
28	月	★高菜ご飯・春巻き ・小松菜のツナ和え ★太平燕(タイピンエン) ・果物(お花みかん)♪	○	豚肉、ソナ、豆乳、 ★えび、いか、生揚げ、蒲鉾、 ★牛乳	米、米油、★白胡麻、 春巻きの皮、緑豆春雨、 でん粉、薄力粉、三温糖	たかな漬、生姜、JAS有機人参にら、エリンギ、 もやし、小松菜、キャベツ、国産木耳、玉葱、 極早生みかん	738kcal 27.7g 21.8g
29	火	・ご飯・仙台麩入り肉じゃが♪ ・大根とわかめの味噌汁 ★果物(りんご)♪	○	豚肉、油揚げ、わかめ、味噌、 鰹節、★牛乳	米、米油、仙台麩、じゃが芋、 白滝、三温糖	人参、玉葱、しめじ、えのきたけ、きゅうり、 大根、★シナノドルチェ(りんご)	768kcal 28.6g 22.4g
【10月1日は都民の日。前日の9月30日は、東京産の江戸甘味噌やの郷土料理のひとつやんこが登場します。】							
30	水	・ご飯★鶏肉の変わりごま味噌焼き ・冬瓜の煮つけ・あさりちゃんこ汁 ・果物(ぶどう食べ比べ)♪	○	鶏肉、江戸甘味噌、豚肉、 ベーコン、あさり、薩摩揚げ、 白味噌、★牛乳	米、三温糖、★白胡麻、米油、 白胡麻	にんにく、冬瓜、人参、小松菜、えのきたけ、 キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ、 シャインマスカット、ナガノパープル(予定)	692kcal 33.6g 17.0g

・使用食材の★印は、校内の食物アレルギー除去食材です。★○○(下線)は、ご家庭より代替持参がある方がいる日です。

・料理名の♪・♪・♪印は各学年Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ年生からのリクエスト給食です。

リクエスト給食調査結果はTeams及び食堂前に掲示中です。給食委員さん集計ありがとうございます。

