

8・9月分予定献立表



日	曜日	献立名	牛乳	主な材料名			エネルギー [kcal]	たんぱく質 脂質 [g]	備考
				赤の食品（1・2群） 主に体の組織をつくる	黄の食品（5・6群） 主にエネルギーになる	緑の食品（3・4群） 主に体の調子を整える			
8・27	木	ブルコギ丼 中華風きゅうり レモンゼリー	○	牛乳、豚肉、粉寒天、粉ゼラチン	米、麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、でんぷん、上白糖	玉葱、もやし、にんじん、りんご、しょうが、にんにく、にら、きゅうり、レモン果汁	804	22.1 28.1	がつ ついでち 9月1日 ぼうさいひ 防災の日 防災の日行事食 アルファ化米を 使って参鶏湯風 スープを作ります
8・28	金	あんかけ焼きそば カルシウムビーンズ パインヨーグルト	○	牛乳、豚肉、いか、えび、大豆、高野豆腐、ちりめんじゃこ、ヨーグルト	中華麺、サラダ油、でんぷん、揚げ油、グラニュー糖	たけのこ、キャベツ、干し椎茸、にんじん、玉葱、もやし、 小松菜 、しょうが、にんにく、パイナップル	702	34.6 23.1	
8・31	月	※のガパオライス ハニーサラダ ワンタンスープ	○	牛乳、 めじろ 、鶏肉、豚肉、豆腐	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、はちみつ、ウェーブワンタン	玉葱、にんじん、なす、ピーマン、赤パプリカ、にんにく、しょうが、パセリ、たけのこ、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、コーン、ねぎ、たけのこ、もやし、にら	743	33.8 22.5	
1	火	五目チャーハン あんかけ卵焼き 参鶏湯風スープ	○	牛乳、焼き豚、えび、鶏肉、たまご、豆腐	米、麦、サラダ油、じゃがいも、三温糖、でんぷん、アルファ化米、米粉、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、干し椎茸、たけのこ、グリーンピース、玉葱、赤パプリカ、さやいんげん、大根、万能ねぎ	750	36.9 23.1	
2	水	米粉パン・くだもの マカロニグラタン マセドアンサラダ	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、牛乳、ピザチーズ	米粉パン、サラダ油、マカロニ、バター、小麦粉、生クリーム、パン粉、じゃがいも、三温糖	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、コーン、すいか	767	33.1 27.5	
3	木	チンジャオロース丼 バンサンスー くだもの	○	牛乳、豚肉、ハム	米、麦、サラダ油、三温糖、でんぷん、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ピーマン、もやし、にんじん、きゅうり、なし	691	26.4 17.4	78th 記念祭 9/4～9は、記念祭準備～ 振替休日のため給食はありません。 今年の 記念祭のテーマ 「RPG」 東京産の食材と 有機農産物を 使用する時は字体を 変更してお知らせ しています。 苦手なものも ひと口は 食べよう 「十五夜」 行事食
10	木	メキシカンピラフ レッドキドニスー メキシカンチキン		牛乳、ウィンナー、鶏肉、金時豆	米、麦、バター、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、キャベツ、さやいんげん	785	31.7 29.7	
11	金	ごはん・みそけんちん汁 ワラサの南部焼き じゃが芋のきんぴら・くだもの	○	牛乳、ワラサ、鶏肉、わかめ、豆腐、赤みそ、白みそ	米、黒ごま、じゃがいも、サラダ油、三温糖、白ごま、ごま油、さつまいも	にんじん、さやいんげん、ごぼう、大根、こんにゃく、ねぎ、なし	710	39.0 15.2	
14	月	レタスチャーハン 豆腐の中華五目煮 フルーツポンチ	○	牛乳、焼き豚、豚肉、えび、豆腐、うずら卵	米、麦、サラダ油、ごま油、三温糖、でんぷん	しょうが、しめじ、玉葱、にんじん、ピーマン、レタス、にんにく、たけのこ、干し椎茸、ねぎ、小松菜、パイン、黄桃缶	742	31.7 21.5	
15	火	麦ごはん・みそ汁 豆腐の揚げ物・野菜あんかけ 切干大根のごまマヨ和え	○	牛乳、豆腐、鶏肉、わかめ、白みそ、赤みそ	米、麦、でんぷん、揚げ油、三温糖、白ごま、白ごま、マヨネーズ、じゃがいも	えだまめ、コーン、玉葱、にんじん、たけのこ、 小松菜 、えのきだけ、切り干し大根、キャベツ	759	26.0 24.6	
16	水	ツナカレーピラフ クリームシチュー くだもの	○	牛乳、ツナ、ベーコン、鶏肉、牛乳	米、麦、バター、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、生クリーム	にんにく、玉葱、赤パプリカ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、なし	784	27.7 27.6	9/21:敬老の日 9/22:国民の休日 9/23:秋分の日
17	木	冷やしごまだれうどん ししゃものから揚げ あしたばチーズケーキ	○	牛乳、わかめ、鶏肉、ししゃも、クリームチーズ、たまご	冷凍うどん、ごま油、三温糖、白ごま、はちみつ、小麦粉、でんぷん、揚げ油、上白糖、生クリーム	さやいんげん、もやし、キャベツ、にんじん、コーン、あしたば、レモン果汁	812	34.4 35.2	
18	金	わかめごはん・みそ汁 もずく入り卵焼き ツナサラダ・くだもの	○	牛乳、わかめ、鶏肉、たまご、もずく、豆腐、白みそ、赤みそ	米、じゃがいも、サラダ油、白ごま	キャベツ、玉葱、干し椎茸、 おかひしき 、もやし、にんじん、きゅうり、大根、 小松菜 、かぼちゃ、巨峰	725	28.4 22.0	
24	木	里芋ごはん・すまし汁 サゴシのにんにくみそ焼き お月見団子	○	牛乳、鶏肉、サゴシ、赤みそ、かまぼこ、豆腐、きな粉	米、サラダ油、さといも、三温糖、白ごま、ごま油、白玉粉、上白糖	にんじん、さやいんげん、にんにく、ねぎ、大根、小松菜	750	32.9 20.5	
30	水	焼カレーパン チキンポトフ くだもの	○	牛乳、豚肉、大豆、たまご、鶏肉、ベーコン	マーガリンパン、サラダ油、小麦粉、パン粉、じゃがいも	にんじん、玉葱、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ、ネオマスカット	740	29.2 28.4	

☆天候、交通などの食材の入荷状況により献立を変更する場合があります。

今月の平均栄養価

エネルギー 758 kcal

たんぱく質 30.8 g
脂質 25.3 g



9月給食だより

令和8年度9月号
都立桜修館中等教育学校

暑い・あつ〜い夏休みが終わり、学校が始まります。8月の給食は3日間。 まだまだ暑い日が続きそうなので、衛生対策をしっかりとって給食を作っていきます。

〜「給食準備時間調べ」結果発表！！〜

7月の給食だよりで速報をお伝えしましたが、今回は詳しく分析した内容も踏まえて結果をお伝えします。6月22日（月）〜26日（金）の5日間、保健委員会を中心に、「給食準備時間調べ」を実施しました。内容は、「1人目の配膳を始めた時間」、全員の配膳が終わって「いただきます」をした時間、「準備が速い理由、遅い理由」の3つで、上位3クラスには「おかずリクエスト権」を進呈しています。

総合順位は、【1人目の配膳開始までの時間】の順位と【いただきますまでの時間】の順位の平均で決定しています。

【1人目の配膳を始めた時間】 【「いただきます」までの時間】

順位	クラス	時間(分)
1	1A	2.4
2	1C	4.8
3	2D	5.4
4	2B	5.6
5	1B	6.2
6	2A	6.8
7	*	7
8	*	7.4
9	*	7.8
9	*	7.8
11	*	8.2
12	*	9.4

順位	クラス	時間(分)
1	1A	8.6
2	2D	8.8
3	1C	10.6
4	1D	11.2
5	2A	12.2
5	2B	12.2
7	*	13.8
7	*	13.8
9	*	16
10	*	17.6
11	*	18.2
12	*	18.6

【総合順位】

順位	クラス
1	1 A
2	1 C
2	2 D
4	2 B
5	2 A
6	1 B
6	1 D
8	*
8	*
10	*
12	*
12	*

総合1位に輝いた**1年A組の勝因は、「配膳台の準備が早いこと」**です。**配膳台の準備が早い**ということは、**クラスの中で給食の準備に取り掛かっている人が多い**ということになり、その後の準備もスムーズに進みます。一方、配膳台の準備が遅いクラスは、給食の準備に関わる人も少なく、配膳台に食缶が並んでからもなかなか配膳が終わりません。

クラス全員が給食の準備に取り掛かることが、準備時間を短くする最大のポイントです。



8・9月の献立から

9月1日（火） 参鶏湯風スープ（防災備蓄アルファ化米使用）

9月1日は「防災の日」。

現在備蓄方法として推奨されているのが「ローリングストック法」。「備蓄している食品を食べる⇒補充⇒食べる」のように、循環させていく方法です。 今回の参鶏湯風スープは、学校で備蓄しているアルファ化米を使用します。本当は米粒を入れてじっくり煮込む参鶏湯ですが、アルファ化米を使用することで短時間でトロツとした仕上がりになります。少しアレンジして使うことで、備蓄品の循環を助けることができます。

9月24日（木） 十五夜 行事食

今年の十五夜は9月25日（木）。1日早く十五夜の行事食を提供します。

十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら、収穫などに感謝をする行事です。平安貴族が中国の風雅な観月を取り入れ、のちに庶民に広がると、秋の収穫物を供えて実りに感謝をする行事となりました。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。給食では、里芋をごはんに入れ、お月見団子を提供します。

