

保護者様

給食回数17回



9月分学校給食献立表



令和8年度

世田谷区立東深沢中学校

校長 本田 仁

※ 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。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - 脂質 たんぱく質
1 火	カレーライス	○	コーンサラダ 梅ゼリー	牛乳、鶏肉、大豆、粉寒天、粉ゼラチン	水稲穀粒(七分つき米)、油、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、梅飲料	838 kcal 26.9 g 25.9 g
2 水	ごはん	○	コロッケ ゆでキャベツ 野菜スープ	牛乳、豚肉、鶏肉、けずりぶし	米、じゃがいも、油、ポテトパウダー、さとう、小麦粉、パン粉、パン粉、春雨	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にんにく、白菜、こまつな	828 kcal 22.7 g 26.2 g
3 木	いわしの蒲焼丼	○	豆腐汁 ひと塩野菜	牛乳、いわし、けずりぶし、豆腐	米、でん粉、小麦粉、油、三温糖、ごま油	しょうが、にんじん、白菜、ねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり	740 kcal 20.9 g 27.1 g
4 金	五目冷しうどん	○	えだ豆サラダ パインケーキ	牛乳、こんぶ、けずりぶし、油揚げ、豚肉、うずら卵、大豆、鶏卵	冷凍うどん、さとう、ごま油、油、バター、グラニュー糖、小麦粉	きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし、えだまめ、にんにく、レモン、パインアップル	812 kcal 30.3 g 32.2 g
7 月	ミルクパン	○	スペイン風オムレット トマトシチュー キャベツサラダ	牛乳、ツナ、鶏卵、鶏肉	ミルクパン、じゃがいも、油、さとう、マカロニ、小麦粉	たまねぎ、にんにく、にんじん、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン	737 kcal 31.3 g 32.4 g
8 火	ごはん	○	魚のみそマヨドレ焼 和風サラダ あんかけ汁	牛乳、さば、こんぶ、けずりぶし、油揚げ	米、ごま油、油、さとう、でん粉、じゃがいも	だいこん、きゅうり、にんじん、こんにゃく、もやし、ねぎ、こまつな	802 kcal 32.4 g 28.9 g
9 水	ソース焼きそば	○	いかのスパイシー揚げ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、ウィンナー、あおのり、いか、プレーンヨーグルト	蒸し中華め、油、でん粉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、にら、にんにく、みかん・りんご・もも(缶)	730 kcal 31.3 g 32.6 g
10 木	ぶた丼(有機米給食) 有機米の日	○	大根とわかめのみそ汁 冷凍みかん	牛乳、豚肉、けずりぶし、豆腐、わかめ	米、油、三温糖、車麴	こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、しょうが、だいこん、にんじん、冷凍みかん	749 kcal 18.6 g 30.9 g
11 金	ゆかりごはん	○	じゃがいものうま煮 和風サラダ	牛乳、豚肉、凍り豆腐、生揚げ	米、油、じゃがいも、さとう、油、ごま油	こんにゃく、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、もやし、こまつな	765 kcal 23.2 g 29.6 g
14 月	ミートソーストースト	○	クリームシチュー コーンサラダ	牛乳、豚肉、シュレッドチーズ、鶏肉	無塩食パン、油、小麦粉、さとう、じゃがいも、油	たまねぎ、セロリー、にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし	725 kcal 30.0 g 24.7 g
15 火	★ぶたキムチ丼 ★脳の働き活性化給食	○	ナムル わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、わかめ	米、油、三温糖、ごま油	にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、白菜、キムチ、にら、もやし、こまつな、しょうが	730 kcal 24.1 g 28.9 g
16 水	黒砂糖パン ★脳の働き活性化給食	○	★魚のグラタン ABCマカロニスープ くだもの(巨峰)	牛乳、メルルーサ、牛乳、シュレッドチーズ、ベーコン、豚肉	黒砂糖パン、油、バター、小麦粉、パン粉、マカロニ	たまねぎ、ほうれんそう、セロリー、にんじん、白菜、こまつな、巨峰	737 kcal 29.1 g 35.7 g
24 木	カレーピラフ	○	タンドリーチキン ミネストローネ くだもの(みかん)	牛乳、ツナ、鶏肉、ベーコン、ひよこめ	水稲穀粒(七分つき米)、油、マカロニ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、セロリー、キャベツ、トマト、みかん	771 kcal 28.2 g 30.9 g
25 金	子ぎつねごはん お月見給食	○	野菜のスープ みたらし団子	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、けずりぶし、こんぶ、鶏肉、わかめ、豆腐	水稲穀粒(七分つき米)、ごま油、三温糖、でん粉、白玉もち	にんじん、えだまめむき身、白菜、ねぎ	744 kcal 22.3 g 29.4 g
28 月	ごはん	○	魚のフライ ゆかりあえ キャベツとさつま揚げのみそ汁	牛乳、鮭、こんぶ、けずりぶし、さつま揚げ	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも	だいこん、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ	765 kcal 19.2 g 34.6 g
29 火	スパゲティグリルソース	○	小松菜のサラダ スイートポテト	牛乳、ベーコン、鶏肉、ほたて、粉チーズ、ツナ	スパゲッティ、油、バター、小麦粉、さとう、さつまいも、グラニュー糖	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、こまつな、キャベツ、もやし	825 kcal 28.7 g 29.9 g
30 水	ピスキューパン	○	ポトフ イタリアンサラダ	牛乳、鶏卵、豚肉、うずら卵	丸パン、グラニュー糖、バター、ごま、小麦粉、いちごジャム、じゃがいも、油、三温糖	にんじん、たまねぎ、キャベツ、セロリー、きゅうり、赤ピーマン、ホールコーン	741 kcal 32.0 g 27.6 g

※ 17日(木)、18日(金)は、中間考査のため給食ありません。



生活リズムを整えよう

