



令和8年9月 予定献立表



★食材の仕入れ等の関係で給食内容を変更することがあります。

東京都立鹿本学園 校長 堀江 浩子

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	始業式 	豚丼 おひたし 真だくさんみそ汁 牛乳 普通食 516kcal 23.1g 後期食 488kcal 22.1g 中・初期食 391kcal 21.9g	ミルクパン コーンクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー 牛乳 普通食 564kcal 22.8g 後期食 575kcal 23.5g 中・初期食 443kcal 22.1g	ご飯 肉じゃが ひじきのマヨサラダ みそ汁 牛乳 普通食 552kcal 21.5g 後期食 524kcal 20.6g 中・初期食 412kcal 20.8g
7	8	9	10	11
チキンライス コールスローサラダ 小松菜ときのこのスープ フルーツヨーグルト 牛乳 普通食 503kcal 21.8g 後期食 470kcal 20.4g 中・初期食 411kcal 20.7g	ご飯 回鍋肉 もやしの中華和え 青菜のスープ 牛乳 普通食 502kcal 20.9g 後期食 450kcal 19.0g 中・初期食 379kcal 20.4g	ご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物 なすのすまし汁 梨 牛乳 S中1 N中1 防災訓練 重陽の節句	ジャージャー麺 春雨サラダ 中華風卵スープ 牛乳 普通食 497kcal 22.1g 後期食 450kcal 21.1g 中・初期食 427kcal 23.4g	メキシカンライス グリーンサラダ じゃがいもと青菜のスープ アイスクリーム 牛乳 普通食 601kcal 20.5g 後期食 551kcal 21.5g 中・初期食 540kcal 24.2g
14	15	16	17	18
ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 青のりポテト きゃべつとコーンのサラダ カレースープ 牛乳 普通食 505kcal 20.6g 後期食 490kcal 21.3g 中・初期食 415kcal 21.7g	豚肉の柳川丼 野菜の甘酢和え きのこ汁 牛乳 普通食 503kcal 21.5g 後期食 494kcal 22.5g 中・初期食 383kcal 19.6g	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりと青菜のナムル 春雨スープ 牛乳 普通食 492kcal 20.6g 後期食 494kcal 21.1g 中・初期食 401kcal 23.1g	ご飯 鯖の竜田揚げ 五色和え みぞれ汁 牛乳 普通食 531kcal 23.5g 後期食 459kcal 20.6g 中・初期食 383kcal 19.5g	国産小麦のコッペパン ポークシチュー オニオンドレッシングサラダ オレンジゼリー 牛乳 普通食 512kcal 20.1g 後期食 550kcal 22.6g 中・初期食 448kcal 21.1g
21	22	23	24	25
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	チキンカレーライス フレンチサラダ 野菜スープ 牛乳 普通食 519kcal 21.4g 後期食 514kcal 19.6g 中・初期食 423kcal 21.4g	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 野菜の磯和え すまし汁 牛乳 じゅうごり 十五夜
28	29	30	食の備えを見直しましょう 1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。	
ご飯 豆腐のここと煮 野菜のピリ辛和え みそ汁 牛乳 普通食 511kcal 23.3g 後期食 489kcal 21.7g 中・初期食 409kcal 22.8g	ご飯 鰯のねぎ味噌焼き 五目金平 けんちん汁 梨 牛乳 普通食 516kcal 24.5g 後期食 485kcal 21.7g 中・初期食 415kcal 20.7g	ミートソースパグッティ ポテトのフレンチサラダ せん切り野菜のスープ りんごゼリー 牛乳 普通食 533kcal 21.6g 後期食 468kcal 19.6g 中・初期食 446kcal 20.5g		

◆遅刻をする場合は、原則12:30までに給食が食べ始められるように登校していただくようお願いいたします。