

[9 月 献 立 表]

2026年 9月

川村高等学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質
1 火	ハヤシライス	○	フレンチサラダ(フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉、牛乳	精白米、油、じゃがいも、ハヤシルウ、 フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、みかんゼリー	653 kcal 22.5 g 17.4 g
2 水	ミルクロール	○	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ(イタリアンドレ) コンソメスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクロール、砂糖、油、 イタリアンドレッシング	にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、こまつな、玉葱、にんじん、 じゃがいも	602 kcal 28.7 g 30.5 g
3 木	ごはん	麦 茶	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油	しょうが、りんご、にんじん、しめじ、 さやいんげん、ほうれん草、玉葱	479 kcal 25.8 g 14.3 g
4 金	クリームスパゲッティ	ジ ョ ア	バリバリサラダ (コーンクリーミドレ) 果物 (梨)	鶏肉、豆乳、牛乳、乳酸菌飲料	スパゲッティ、油、 ペンネソース、コーンフレーク、 コーンクリーミドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なし	626 kcal 24.8 g 18.1 g
7 月	米粉入りパン	○	ニョッキのミートソース イタリアンサラダ(イタリアンドレ) とうもろこしのスープ 果物(グレープフルーツ)	牛乳、豚肉	米粉入りパン、ニョッキ、油、 デミグラスソース、砂糖、米粉、 イタリアンドレッシング、片栗粉	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、 セロリ、マッシュルーム、トマト、 キャベツ、赤パブリカ、きゅうり、 とうもろこし、グレープフルーツ	635 kcal 21.4 g 21.3 g
8 火	ごはん	麦 茶	豚肉と野菜のみそ炒め 寒天入りサラダ (胡麻クリーミードレ) 豆腐のすまし汁	豚肉、味噌、わかめ、寒天、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、 胡麻クリーミードレッシング	にんにく、しょうが、ピーマン、 キャベツ、玉葱、にんじん、たけのこ、 きゅうり、とうもろこし、だいこん、 えのきたけ	468 kcal 15.5 g 15.9 g
9 水	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(塩中華ドレ) たい焼き (いちご)	豚肉、牛乳、焼売	中華めん、油、塩中華ドレッシング、 たいやき	にんにく、しょうが、にんじん、 とうもろこし、もやし、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	631 kcal 28.3 g 16.9 g
10 木	食パン ブルーベリージャム	○	ポトフ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、 焼きプリンタルト	食パン、ブルーベリージャム、油、 じゃがいも、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	679 kcal 21.3 g 28.8 g
11 金	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き きざみこんぶの五目煮 大根の味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、刻み昆布、 わかめ、味噌	精白米、砂糖、ごま、油、 つきこんにゃく	にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん	601 kcal 25.3 g 21.6 g
14 月	ごはん	麦 茶	さば生煮 切干大根のサラダ (青じそドレ) 五目味噌汁	さば、油揚げ、味噌	精白米、青じそドレッシング、 じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、 きゅうり、玉葱、ごぼう、しょうが	470 kcal 21.2 g 8.4 g
15 火	キャロットロール	○	豚肉のマリネステーキ カラフルサラダ(イタリアンドレ) オニオンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	キャロットロール、オリーブ油、 片栗粉、イタリアンドレッシング、 油	キャベツ、黄パブリカ、赤パブリカ、 きゅうり、玉葱、にんじん	580 kcal 34.1 g 25.2 g
16 水	カレーライス	○	ひよこ豆のサラダ(玉葱ドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳、ひよこめ	精白米、油、じゃがいも、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、えだまめ、とうもろこし、 きゅうり、キャベツ、オレンジ	641 kcal 21.3 g 20.6 g
17 木	さつまいもごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 和風サラダ (和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁 チョコプリン	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、さつまいも、 和風ドレッシング、紅葉麩、 チョコプリン	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん	601 kcal 23.9 g 20.1 g
18 金	鶏肉とキャベツの和風スパゲッティ	麦 茶	ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) 月見大福	鶏肉	スパゲッティ、油、片栗粉、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 月見大福	にんにく、玉葱、エリンギ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、えだまめ	543 kcal 18.1 g 15.1 g
29 火	ごはん	麦 茶	麻婆豆腐 ナムル(ナムルドレ) 白桃ゼリー	豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、もやし、きゅうり、白桃ゼリー	499 kcal 20.1 g 13.8 g

9月25日は十五夜です



秋は、1年のうちで最も月がきれいに見える季節です。なかでも、旧暦8月15日の「中秋の名月」は、秋の収穫に感謝しながら、月を愛でる伝統行事として、平安時代から親しまれてきました。現代でもお団子やすずきをお供えしてお祝いします。会食では、9月18日(金)に月見大福を提供します。

梨について

9月4日に提供する梨は、さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力です。夏から秋にかけて旬を迎える、この時期ならではの味覚を楽しんでください。

