

9月 学校給食献立表

渋谷区立青山キャンパス
神南小学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、 骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1人分 kcal	たんぱく 質 g
1	火	ごぼう入りドライカレー		サウビカンサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん ピーマン ごぼう トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	米 油 ごま油 砂糖 揚げ油 じゃがいも	670	21.7
2	水	ごはん		ひじきふりかけ とん平卵焼き 五目きんぴら 河内のっぺ	牛乳 干しひじき ちりめんじゃこ たまご 豚ひき肉 青のり さつま揚げ 鶏肉 木綿豆腐	キャベツ こねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん こまつな	米 砂糖 白ごま 油 つきこんにゃく 里芋 片栗粉	627	28.6
3	木	チキンライス		キャラメルポテト ガルバンゾースープ	鶏肉 牛乳 ひよこまめ	にんにく しょうが 玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ ホールコーン キャベツ しめじ	米 大麦 油 さつまいも 揚げ油 きび砂糖 パター	652	19.5
4	金	ねぎ塩豚丼		五目スープ キャロットゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 緑豆もやし にら レモン だけのこ 干し椎茸 こまつな みかんジュース	米 大麦 油 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	606	21.6
7	月	ブルコギ丼		トックスープ カフェオレ豆乳プリン	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 豆乳 豆乳クリーム	にんじん 玉葱 にら しょうが にんにく ねぎ りんご だいこん 干し椎茸 デングンサイ	米 大麦 油 はちみつ 三温糖 ごま油 片栗粉 トック 砂糖	688	22.9
8	火	野菜菜チャーハン		山賊焼き おぶっこ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ	玉葱 野菜漬 にんじん しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 うどん	633	29.5
9	水	秋刀魚の混ぜごはん		豚汁 はちみつレモンゼリー	油揚げ さんま 牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 寒天	にんじん 干し椎茸 しめじ えのきだけ まいわけ しょうが さやいんげん にんにく ごぼう だいこん ねぎ レモン みかん缶	米 三温糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 こんにゃく じゃがいも はちみつ 砂糖	649	20.4
10	木	東京産小松菜パン		ボークシチュー ツナサラダ	牛乳 豚肉 豆乳バター まぐろ缶詰	玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ グリンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン レモン	コマツナパン 油 じゃがいも デミグラスソース 三温糖 薄力粉 砂糖	616	24.3
11	金	豆腐そぼろ丼		コーンクリームスープ くだもの	押し豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉	しょうが ごぼう にんじん こねぎ 玉葱 ホールコーン クリームコーン なし	米 大麦 油 ごま油 片栗粉	657	28.7
14	月	アジのマーボー丼		サンラータンスープ アセロラゼリー	あじ(すり身) 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ ハチ味噌 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 沖縄もずく たまご 粉寒天	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 だけのこ にら アセロラジュース	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	692	28.2
15	火	ソース焼きそば		野菜チップス ブルーベリーヨーグルト	豚肉 青のり 牛乳 ヨーグルト	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ 緑豆もやし れんこん かぼちゃ ブルーベリージャム ブルーベリー	中華めん 油 じゃがいも さつまいも 揚げ油 グラニュー糖	622	22.7
16	水	ごはん		魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 冬瓜汁	牛乳 ホキ 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	玉葱 こねぎ 切干だいこん にんじん こまつな とうが ねぎ	米 エッグクアマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	578	24.1
17	木	餃子風あんかけ丼		野菜炒め ぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 粉寒天	しょうが にんにく キャベツ にら えのきだけ にんじん 緑豆もやし 野菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	634	24.5
18	金	キムタクごはん		韓国風焼きとり ワンタンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム	にんじん ねぎ 白菜キムチ たくあん漬 にんにく しょうが こねぎ 玉葱 緑豆もやし こまつな	米 大麦 油 ごま油 ワンタンの皮	602	29.7
24	木	ひじきごはん		根菜汁 もやしの梅醤油和え	鶏ひき肉 大豆 干しひじき 牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ	しょうが 玉葱 にんじん えのきだけ こねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな 緑豆もやし さやいんげん 梅干し	米 油 三温糖 ごま油 さつまいも 砂糖	621	25.7
25	金	里芋ごはん		魚の西京焼き 土佐和え 月見団子汁	牛乳 さわら 白みそ かつお節 鶏肉	しょうが キャベツ こまつな にんじん かぼちゃペースト はくさい ねぎ	米 里芋 砂糖 白玉粉 片栗粉 油	600	26.0
28	月	すき焼き丼		豆乳入り味噌汁 くだもの	豚肉 焼き豆腐 牛乳 木綿豆腐 豆腐 赤みそ 白みそ	はくさい 干し椎茸 ねぎ しゅんぎく にんじん だいこん えのきだけ こねぎ 巨峰 シャインマスカット	米 油 しらす 三温糖 じゃがいも	620	25.0
29	火	マラサダ		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチュギーズビーンスープ	牛乳 しいら 鶏肉 ヨーグルト チキンウィナー ミックスビーンズ レンズまめ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン トマトケチャップ レモン にんじん トマトペースト	丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグクアマヨネーズ 油 じゃがいも	640	32.3
30	水	ごはん		豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ みぞれ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐	しょうが トマトケチャップ 玉葱 にんじん きゅうり 緑豆もやし だいこん だいこん えのきだけ	米 油 三温糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 砂糖	618	26.5