



予定献立表(前半)



給食回数〈20回〉

日	曜	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				ちく にく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの	からだの ちようし じよん からだの調子を整えるもの		
1	月	ハヤシライス	○	豚肉,大豆	こめ,麦,サラダ油,小麦粉 砂糖	にんにく,セロリ,たまねぎ にんじん	637	【学校がはじまるよ!】 夏休み明け初日から給食が始まり ます。初日は長谷戸小特製のハヤ シライスです。お楽しみに♪
		き 茎わかめのサラダ		くきわかめ,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	にんじん,キャベツ	22.1	
		フルーツヨーグルト		★ヨーグルト	いちごジャム	もも缶,みかん缶,★りんご缶	19.2	
2	火	チンジャオロース丼	○	豚肉	こめ,麦,サラダ油,砂糖 かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,たけのこ にんじん,たまねぎ,ピーマン パプリカ	563	【デラウェア】 デラウェアはぶどうの仲間です。小 粒で甘味が強く、種がないので食 べやすいのが特徴です。 【高尾ぶどう】 東京都で生まれた品種のぶどうで す。黒紫色をしていて、甘味が強い のが特徴です。ぶどうの仲間は7～ 11月頃に旬を迎えるので、秋ごろ の給食では色々な種類のぶどうが 登場します。
		パンサンスー		ハム	はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,キャベツ,きゅうり コーン	22.1	
		くだもの(デラウェア)				デラウェア	17.1	
3	水	きなこあげパン	○	きなこ	★ミルクパン,揚げ油,砂糖		591	
		ポークビーンズ		大豆,豚肉	サラダ油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん エリンギ	24.2	
		やさしい 野菜のピクルス			砂糖,サラダ油	きゅうり,だいこん,にんじん にんにく	22.0	
		くだもの(高尾ぶどう)				高尾ぶどう		
4	木	おぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		634	【小松菜】 小松菜をたっぷり7kg使って、手作 りのふりかけを作ります。小松菜に は、骨を丈夫にしてくれる「カルシウ ム」や、血液のもとになる「鉄分」が たっぷり含まれています。
		こまつな 小松菜のふりかけ		ちりめんじゃこ,かつおぶし	ごま油,砂糖,ごま	こまつな	29.2	
		こうやどうふ 高野豆腐とひき肉の煮込み		豚ひき肉,大豆,高野豆腐	サラダ油,砂糖,かたくり粉 ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ にんじん,ねぎ,さやいんげん	22.2	
		キャベツのにんにくごま風味			ごま油,砂糖,ごま	キャベツ,にんじん,こまつな しょうが,にんにく		
		オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース		
5	金	ごはん	○		こめ		580	【給食室のオープン】 長谷戸小の給食室には、鉄板が6 段も入るオープンがあります。一度 に約120人分のさばのみそ漬け焼 きを焼くことができます。
		さばのみそ漬け焼き		さば,みそ	砂糖	しょうが	27.8	
		はくさい しおこんぶ あ 白菜の塩昆布和え		塩昆布		にんじん,はくさい ほうれんそう	22.2	
		けんちん汁		鶏肉,厚揚げ	ごま油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん ねぎ,こまつな		
8	月	じゃこわかめごはん	○	わかめごはんの素 ちりめんじゃこ	こめ,ごま		611	【ブルー】 ブルーは、8～10月頃に旬を迎 える果物です。乾燥された状態で 食べることが多いですが、旬の時期 なので給食では生の状態で登場し ます。
		とうふ 豆腐とチーズの玉子焼き		豚ひき肉,豆腐,★たまご ★チーズ	サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんじん,こまつな	29.5	
		かぼちゃのみそ汁		油揚げ,みそ		たまねぎ,えのきたけ かぼちゃ,ねぎ	21.4	
		くだもの(生ブルー)				ブルー(サンブルー)		
9	火	きっか 菊花ちらし寿司	○	さけ,海苔	こめ,砂糖,ごま	菊の花,きゅうり	596	【重陽の節句】 菊を使って不老長寿を願うことか ら、菊の節句とも呼ばれます。菊の 花を使ったちらし寿司を作ります。
		ささ 笹かまぼこの磯辺揚げ		笹かまぼこ,青のり	小麦粉,かたくり粉,揚げ油		32.9	
		きく 菊のすまし汁		鶏肉,かまぼこ	こんにゃく	かぶ,にんじん,えのきたけ ねぎ,こまつな	16.5	
10	水	ミルクパン	○		★ミルクパン		570	【あさり】 あさりには、日本人に不足しがちな 栄養素の「鉄分」がたくさん含まれ ています。そのため、給食で積極的に 使用している食材のひとつです。
		とり 鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	パン粉,砂糖		28.7	
		チーズ入りイタリアンサラダ		★チーズ	オリーブ油	キャベツ,パプリカ,きゅうり コーン,にんにく,たまねぎ	23.1	
		あさりのトマトスープ		豚肉,あさり	サラダ油,じゃがいも,砂糖	にんにく,たまねぎ,にんじん,キャ ベツ,トマト缶		
11	木	おぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		594	【かつお】 かつおは春と秋の2回、旬がある魚 です。4～6月頃のかつおは「初 鰹」、9月頃のかつおは「戻り鰹」と 呼ばれます。
		かつおのすぶたふう 中華風サラダ		かつお	かたくり粉,小麦粉,揚げ油 じゃがいも,サラダ油,砂糖	しょうが,たまねぎ,にんじん ピーマン	26.3	
		ちゅうかう 中華風サラダ			砂糖,ごま油	だいこん,にんじん,きゅうり しょうが	16.9	
		わかめスープ		鶏肉,豆腐,わかめ	サラダ油,ごま,ごま油	にんじん,はくさい,ねぎ えのきたけ		
12	金	ごはん	○		こめ		662	【臭汁】 臭汁の「臭」とは、水で戻した大豆 をペースト状にしたもののことをい います。みそ汁に「臭」を加えて作る 汁物が臭汁です。
		ししゃものフライ		ししゃも	小麦粉,パン粉,揚げ油		30.6	
		ツナひじきサラダ		ツナ,ひじき	ごま油,砂糖	キャベツ,にんじん	23.4	
		ごじる 臭汁		豚肉,厚揚げ,大豆,みそ	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	だいこん,にんじん,ごぼう ねぎ,こまつな		

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。





日	曜	こんだてめい 献立名	牛乳	あか 赤のなかま	きいろ 黄色のなかま	みどり 緑のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
				ちく にく ほね は 血や肉、骨や歯になるもの	からだ うご ねつ ちから 体を動かす熱や力になるもの	からだの ちようし どの 調子を整えるもの		
16	火	フライドライス	○	ウィンナー,★たまご	こめ,麦,ごま油,サラダ油	たまねぎ,こまつな	655	【コロポ給食withハワイ】 渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は令和6年5月31日に姉妹都市になりました。これを記念してハワイの料理を給食で作ります。
		フリフリチキン		鶏肉	砂糖,はちみつ,ごま油	パインジュース,にんにく,しょうが	30.9	
		チキンロングライス		鶏肉	はるさめ	たまねぎ,にんじん,こねぎ	24.6	
		くだもの(梨)				梨		
17	水	ナスのミートソーススパゲッティ	○	豚ひき肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,サラダ油,小麦粉,砂糖	なす,にんにく,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ピーマン,エリンギ	676	す!「フライドライス」はご飯を炒めて作る、炒飯に似た料理です。「ロングライス」はハワイの言葉で春雨を意味します。春雨と鶏肉を煮込んだ優しい味のスープです。
		コールスロー			オリーブ油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり	28.4	
		さつまいものケーキ		★たまご,★牛乳,おから	小麦粉,砂糖,★バター,さつまいも,ごま		24.1	
18	木	おぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		640	【食べ比べぶどう】 巨峰とシャインマスカットの2種類のぶどうを1粒ずつ出す予定です。どちらのぶどうが好みでしょうか? どちらのぶどうがおいしいか、味わって食べ比べてみてください。
		あつあ 厚揚げと豚肉のうま煮		厚揚げ,豚肉,みそ	砂糖,サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,ごぼう,エリンギ,干しいたけ	23.9	
		やさい 野菜チップス			じゃがいも,揚げ油	れんこん,かぼちゃ,にんじん	22.4	
		くだもの(食べ比べぶどう)				巨峰,シャインマスカット		
19	金	ごはん	○		こめ		560	【ゆば】 牛乳を温めると表面に薄い膜ができてきますね。大豆から作られる豆乳も同様に薄い膜ができていますが、その膜をすくい取ったものが「ゆば」です。
		さけ 鮭のえのきバター焼き		さけ	★バター	えのきたけ,たまねぎ	26.1	
		みずな 大根のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,水菜	20.9	
		ゆばのすまし汁		鶏肉,豆腐,ゆば		にんじん,ねぎ,こまつな		
22	月	カレーうどん	○	鶏肉,かまぼこ	うどん,サラダ油,じゃがいも,砂糖,かたくり粉	にんじん,たまねぎ,ねぎ,コーン,グリーンピース	658	【秋の彼岸】 秋の彼岸にちなんで、給食室で手作りのおはぎを作ります!
		やさい 野菜の磯和え		のり		もやし,こまつな,にんじん,しょうが	24.5	
		カップおはぎ		あずき	もちごめ,こめ,砂糖		12.7	
24	水	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,★バター	にんにく	556	【かぼちゃのシチュー】 18kg(約11個)のかぼちゃを使って、ルーから手作りのシチューを作ります!
		かぼちゃのシチュー		鶏肉,★牛乳	サラダ油,★バター,小麦粉,米粉	にんじん,たまねぎ,かぼちゃ,ブロッコリー	23.0	
		ゆ 茹で野菜サラダ		ツナ	砂糖,サラダ油	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん,たまねぎ	23.1	
25	木	おぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		584	【お麴】 小麦粉に水を加えて練ったときにできる「グルテン」というたんぱく質から作られているのが「お麴」です。小町麴という種類のお麴を使います。
		しろみ 白身魚のみそマヨ焼き		ホキ,みそ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	27.1	
		やさい 野菜のごま和え			砂糖,ねりごま,ごま	にんじん,こまつな,キャベツ	22.3	
		ふ 小麦のすまし汁		鶏肉,油揚げ	お麴	にんじん,ねぎ,えのきたけ,水菜		
26	金	ぎょうざ 餃子風あんかけ丼	○	豚ひき肉,★たまご	こめ,麦,ごま油,砂糖,かたくり粉,サラダ油	キャベツ,もやし,にら,えのきたけ,しょうが,にんにく	682	【コロポ給食with宇都宮市】 栃木県宇都宮市は、東京から北に約100kmの位置にある北関東有数の都市です。渋谷区と宇都宮市は、災害時お互いを助け合う「災害時相互応援協定」を結んでいます。そのため26日の給食では、宇都宮市の給食の中で、人気の献立を作ります。
		かんぴょうのごま酢和え			砂糖,すりごま	かんぴょう,にんじん,きゅうり,もやし,コーン	31.2	
		せんどう 船頭汁		さけ,豆腐,油揚げ,みそ	さといも,うどん,サラダ油	はくさい,ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,干しいたけ	22.3	
29	月	ごはん	○		こめ		587	【長谷戸しょうゆラーメン】 給食室で丁寧に作った豚骨と鶏ガラを合わせたおいしい、長谷戸小自慢のラーメンです。
		いかのねぎソース		いか	かたくり粉,小麦粉,揚げ油,ごま油,砂糖	しょうが,ねぎ	29.3	
		ビーフン炒め		豚肉	ごま油,ビーフン,砂糖,ごま	にんにく,キャベツ,ピーマン,にんじん	16.7	
		あさりの中華スープ		鶏肉,あさり,豆腐	ごま油,かたくり粉	しょうが,にんじん,はくさい,にら		
30	火	ながやと 長谷戸しょうゆラーメン	○	豚肉	中華麺,ラー油,かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,にら,もやし,たまねぎ,キャベツ,ねぎ	689	【長谷戸しょうゆラーメン】 給食室で丁寧に作った豚骨と鶏ガラを合わせたおいしい、長谷戸小自慢のラーメンです。
		きりぼし 切干大根のナムル			ごま油,砂糖,ごま	切干大根,にんじん,きゅうり,しょうが,にんにく	28.1	
		スイートポテト		豆乳	さつまいも,砂糖		15.3	

*献立は、食材やその他の都合により、内容を変更する場合があります。

*エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍が目安になります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
平均栄養価	616	27.3	20.4	355	95	2.6	3	222	0.28	0.45	15	2.5	6.2

9月の給食目標

食事のマナーに
気をつけよう!

