



日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとメモ
				血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整えるもの		
1 月		ハヤシライス	○	豚肉, 大豆	ごめ, 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!】
		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	なつやすす。あ、しょにち、きゅうしょくはじまります。初日は長谷戸小特製のハヤシライスです。お楽しみに♪
		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	しょにち、ながやと、しおくせい。初日は長谷戸小特製のハヤシライスです。お楽しみに♪
2 火		チンジャオロース丼	○	豚肉	ごめ, 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】
		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	デラウェアはぶどうの仲間です。小粒で、甘味が強く、なまらきりです。
		くだもの(デラウェア)				デラウェア	17.1	【高尾ぶどう】
3 水		きなこあげパン	○	きなこ	★ミルクパン, 揚げ油, 砂糖		59.1	東京都で生まれた品種のぶどうで、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。
		ポークビーンズ		大豆, 豚肉	サラダ油, ジャガイモ, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん エリンギ	24.2	24.2
		やさいの野菜のピクルス			砂糖, サラダ油	きゅうり, だいこん, にんじん にんにく	22.0	22.0
		くだもの(高尾ぶどう)				高尾ぶどう		
4 木		むぎ 麦ごはん	○		ごめ, 麦		634	【小松菜】
		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	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、液体のものとなる「鉄分」がたっぷり含まれています。
		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, 千しきいたけ にんじん, ねぎ, さやいんげん	22.2	22.2
		ふうみ 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	○		ごめ		580	【給食室のオープン】
		さばのみそ漬け焼き		さば, みそ	砂糖	しょうが	27.8	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。
		はくさい 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	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	ごめ, ごま		61.1	【プルーン】
		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	プルーンは、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。
		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	21.4
		くだもの(生プルーン)				プルーン(サンプルーン)		
9 火		きつか 菊花ちらし寿司	○	さけ, 海苔	ごめ, 砂糖, ごま	菊の花, きゅうり	59.6	【重陽の節句】
		ささ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	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。
		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	16.5
10 水		ミルクパン	○		★ミルクパン		57.0	【あさり】
		とりにく 鶏肉のマスタード焼き		鶏肉	パン粉, 砂糖		28.7	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。
		い 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	23.1
		あさりのトマトスープ		豚肉, あさり	サラダ油, ジャガイモ, 砂糖	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, トマト缶		
11 木		むぎ 麦ごはん	○		ごめ, 麦		59.4	【かつお】
		すぶたふう かつおの酢豚風		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	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「初かつお」がつるのかつおは「戻り鰯」と呼ばれます。
		ちゅうかふう 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	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	○		ごめ		66.2	【吳汁】
		ししゃものフライ		ししゃも	小麦粉, パン粉, 揚げ油		30.6	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	23.4
		ごじる 吳汁		豚肉, 厚揚げ, 大豆, みそ	ごま油, ジャガイモ, 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。





予定献立表(後半)



日	曜	献立名	牛乳	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとメモ
16 火 コラボ給食 with ハワイ		フライドライス	○	ウインナー,★たまご	こめ,麦,ごま油,サラダ油	たまねぎ,こまつな	655	【コラボ給食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。春雨と卵と肉を煮込んだ優しい味のスープです。
		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	【コラボ給食withハワイ】 ナスのミートソーススパゲッティは、豚ひき肉と野菜を炒め、最後にトマト缶を加えて煮込むだけの簡単な料理です。トマト缶はハワイの春雨を意味します。春雨とピーマンとごま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		むぎ 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粒づつ出す予定です。どちらのぶどうが好みでしょうか?味わって食べ比べてみてください。
		あづき 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るんですね。大豆から作られる豆乳も同様に薄い膜ができるですが、その膜をすくいとったものが「ゆば」です。
		さけ 鮭のえのきバター焼き		さけ	★バター	えのきだけ,たまねぎ	26.1	
		みずな 水菜と大根のサラダ		ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖	だいこん,にんじん,水菜	20.9	
		じる 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 9月20日 彼岸の入り		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 国産小麦 パン		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	
		ゆで 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		むぎ 麦ごはん	○		こめ,麦		584	【お麩】 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「お麩」です。小町麩という種類のお麩を使います。
		しろみさかな 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	
		じる お麩のすまし汁		鶏肉,油揚げ	お麩	にんじん,ねぎ,えのきだけ 水菜		
26 金 コラボ給食 with 宇都宮市		ぎょうざ風 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 えのきだけ,しょうが,にんにく	682	【コラボ給食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
		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	
		せんどうじる 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	【災害時における互助】 災害時における互助を助け合う「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。
		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	
		いた 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	
		ちゅうか 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,ラード,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】 給食室で丁寧にこねこねした麺と鶏ガラの混合だしがおいしい、長谷戸小学校の自慢のラーメンです。
		きりぼしだいこん 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)	ビタミンD(μg)	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!

