

令和8年度

9月



予定献立表(前半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(20回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちくちく 血や肉、骨や歯になるもの	からだ からだの調子を整えるもの	からだ 体を動かす熱や力になるもの		
8月31日	月	ハヤシライス	豚肉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん	米 大麦 サラダ油 じゃがいも デミグラスソース 砂糖 小麦粉	693	【学校がはじまるよ!】 なつやす あさけいしん うつのみやし やまなしけん 夏休み明け最初の給食は、手作りの ハヤシライスと、大人気のフルーツポ ンチです。お楽しみに!
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			19.7	
		くき きわかめのサラダ	くきわかめ ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ	ごま油 砂糖	17.2	
		しらたま 白玉フルーツポンチ	豆腐	★もも缶詰 ★りんご缶詰 みかん缶詰 ★りんごジュース	白玉粉 砂糖		
1火	火	ぎょうざふう 餃子風あんかけ丼	豚ひき肉 ★たまご	しょうが にんにく キャベツ にら えのき	米 発芽玄米 サラダ油 砂糖 ごま油 かたくりこ	615	【9月1日*防災の日】 しづやく とちぎけん うつのみやし やまなしけん 渋谷区と栃木県宇都宮市、山梨県 甲府市は、災害時にたががたすあ う、「災害時相互応援協定」を結んで います。 9月1日の防災の日にちなんで、 うつのみやし こうふし 宇都宮市・甲府市とのコラボ給食を つくります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24.3	
		のざわないた 野沢菜炒め		にんじん もやし 野沢菜漬け こまつな	ごま油 ごま	21	
		ぶどうゼリー	アガー	ぶどうジュース	砂糖		
2水	水	きなこあげパン	きなこ		★ミルクパン 揚げ油 砂糖	598	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			25.7	
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム	サラダ油 じゃがいも 砂糖	24.6	
		ゆ やさい 茹で野菜サラダ	ツナ	キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉ねぎ	砂糖 サラダ油		
3木	木	ごはん			米	588	【梨】 なし 梨は、夏から秋にかけて旬を迎える くだもの 食感がおいしいですね。 ながやと しょう 長谷戸小では、55個もの梨を、二人 の調理員さんが手作業で皮むきをし てくれます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.1	
		にく 肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ さやいんげん	サラダ油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	16.6	
		ちくわともやしのごまサラダ	ちくわ	もやし にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		のり つくだに 海苔の佃煮	のり		砂糖		
		くだもの(梨)		なし			
4金	金	ながやと 長谷戸しょうゆラーメン	豚肉	にんにくしょうが にんじん もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ にら	中華めん ラード かたくりこ ごま油	565	【デラウェア】 デラウェアはぶどうの仲間です。こ つぶあま つよ たね 粒で甘みが強く、種がないので食べ やすいのが特徴です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23	
		パリパリじゃがいもサラダ		もやし キャベツ こまつな にんじん	じゃがいも 揚げ油 サラダ油 砂糖	19.4	
		くだもの(デラウェア)		デラウェア			
7月	月	チンジャオロースー丼	豚肉	しょうが にんにく ★たけのこ にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ	米 大麦 サラダ油 砂糖 かたくりこ ごま油	581	【チンジャオロースー】 せん切りにした肉やピーマンをいため て作る中華料理です。この日は、 やく ちゅうかりゅうり 約11kgの豚肉と、約8kgのたけの こ、約4kgのピーマンを使います。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			22	
		パンサンスー	ハム	にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	はるさめ 砂糖 ごま油	17	
		りんごゼリー	アガー	★りんごジュース ★りんご缶詰	砂糖		
8火	火	きっか ずし 菊花ちらし寿司	鮭 のり	きゅうり 干し菊	米 砂糖 ごま	576	【9月9日*重陽の節句】 きく つか ふろうちようしゅ ねが 菊を使って不老長寿を願うことから、 きく せつこ ともよ 菊の節句とも呼ばれます。給食では きく はな つか ずし つか 菊の花を使ったちらし寿司を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.1	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ 青のり		薄力粉 かたくりこ 揚げ油	17.3	
		きっか じる 菊花すまし汁	鶏肉 豆腐 かまぼこ	にんじん ねぎ 水菜			
9水	水	チキンカレー	鶏肉	にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 ★りんご(加熱)	米 大麦 サラダ油 じゃがいも はちみつ 小麦粉	606	【コラボ給食with服部学園】 しづやく はつとりまいようせんもんがくえん 渋谷区にある服部栄養専門学園と のコラボ給食です。今年は3つの料 理のレシピを提供していただきまし た。コラボ給食の第一弾は、「長崎 チャーメン」です。ながさき チャーメンは、 ぱりっ とあげた細麺に、具だくさんの あんかけをかけて食べる、長崎県の 郷土料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			21.2	
		フレンチサラダ	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	サラダ油 砂糖	18.6	
		くだもの(高尾ぶどう)		高尾ぶどう			
10木	木	ながさき 長崎チャーメン	豚肉 ★えび いか なんと さつま揚げ	きくらげ キャベツ もやし 白菜 ほうれんそう にんじん しめじ	揚げめん 砂糖 かたくりこ ごま油	611	
		ジョア	★ジョア(プレーン)			20	
		チーズ入りいもち	★チーズ		じゃがいも かたくりこ 砂糖 油	24.4	
		くだもの(ナガノパープル)		ナガノパープル			
11金	金	むぎ 麦ごはん			米 大麦	652	【ブルーン】 ブルーンは8〜10月頃に旬を迎える くだもの かんそう じょうたい た 果物です。乾燥された状態で食べら れることが多いですが、旬の時期な ので給食では生のブルーンが登場し ます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			32.8	
		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	にんにくしょうが 干し椎茸 にんじん ねぎ さやいんげん	サラダ油 砂糖 かたくりこ ごま油	21.6	
		ばんばんじー 棒々鶏サラダ	鶏肉	にんじん きゅうり もやし ホールコーン	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		くだもの(サンブルー)		★サンブルー			

*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	615	26	20.3	360	89	2.4	2.9	249	0.38	0.51	27	2.4	6.7

9月の給食目標

食事のマナーに気をつけよう!

令和8年度

9月



予定献立表(後半)



渋谷区立長谷戸小学校

給食回数(20回)

日	曜	こんだてめい 献立名	あか 赤のなかま	みどり 緑のなかま	きいろ 黄色のなかま	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	ひとロメモ
			ちけつ ちくはつ ちくは 血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整えるもの	からだを動かす熱や力になるもの		
14	月	ごはん			米	602	【かつお】 かつおは、春と秋の2回、旬がある さかな かつお 魚です。4〜6月頃のかつおは「初 がっつお かつお 鰹」、9月頃のかつおは「戻り鰹」と よ呼ばれます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28	
		かつおの酢豚風	かつお	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン	かたくりこ 小麦粉 じゃがいも サラダ油 揚げ油 砂糖	17.3	
		あさりの中華スープ	鶏肉 あさり 豆腐	しょうが にんじん はくさい にら	ごま油		
		くだもの(梨)		なし			
15	火	くろざとう 黒砂糖パン			★黒砂糖パン	597	【秋ナス】 ナスは6〜9月頃が旬の野菜です。そ なか ナス ナスの中でも、9月頃に収穫されるものは 「秋ナス」と呼ばれ、皮が薄くて実が やわ 柔らかいのが特徴です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.1	
		ナスのミートグラタン	豚ひき肉 ★チーズ	にんにく たまねぎ にんじん なす トマト缶	オリーブ油 砂糖 じゃがいも	22.8	
		ごまドレサラダ		もやし ホールコーン にんじん きゅうり	ねりごま サラダ油 砂糖 ごま		
		ABCスープ	ウィンナー	にんにく 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン こまつな	サラダ油 マカロニ		
16	水	タコライス	豚ひき肉 大豆 ★チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり	米 大麦 サラダ油 砂糖	706	【タコライス】 タコライスは、「タコス」の具材を はんにの上にのせた沖縄発祥の料理 です。スパイシーなタコミートが食欲 をそそります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29	
		イナムドゥチ	豚肉 油揚げ かまぼこ みそ	だいこん にんじん ねぎ こまつな	こんにゃく	23.3	
		サータアングギー	★たまご 豆腐		黒砂糖 砂糖 小麦粉 揚げ油		
17	木	ごはん			米	647	【白身魚とチーズの春巻き】 「タラ・チーズ・大葉」を春巻きの皮 で包み、油でカリッと揚げた料理で す。給食室では、約330個の春巻 きを、手作業で包んでいます。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			29.2	
		しろみぎかな 白身魚とチーズの春巻き	スケトウダラ ★チーズ	大葉	春巻きの皮 小麦粉 揚げ油	21.8	
		じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ かつお節	こまつな	ごま油 ごま 砂糖		
		トマトスープ	ウィンナー	にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ にんじん ホールコーン トマト缶	オリーブ油 じゃがいも 砂糖		
18	金	あぶらふ たまご どん 油麩の卵とじ丼	鶏肉 笹かまぼこ ★たまご	玉ねぎ みつば	米 大麦 ごま油 あぶら麩 砂糖 かたくりこ	657	【ずんだもち】 ずんだもちとは、枝豆をすりつぶして 作った「ずんだあん」をおもちにのせ た和菓子で、宮城県の郷土料理で す。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			26.9	
		いそか あ 磯香和え	のり	こまつな もやし にんじん		20	
		ずんだもち		えだまめ	白玉団子 砂糖		
24	木	カレーうどん	鶏肉 かまぼこ	玉ねぎ にんじん ねぎ ホールコーン グリンピース	うどん サラダ油 じゃがいも 砂糖 かたくりこ	626	【秋の彼岸】 9月20日〜26日は、秋の彼岸です。 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。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			24	
		キャベツのにんにくごま風味		キャベツ にんじん こまつな しょうが にんにく	ごま油 砂糖 ごま	13.9	
		カップおはぎ	あずき		もち米 米 砂糖		
25	金	さといもごはん			米 里芋 ごま	560	【十五夜】 十五夜は1年間で一番月が美しいと いわれている日です。十五夜にちな んで、黄色い団子の入った「月見団 子汁」を作ります。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			27.4	
		さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き	さけ	ゆず		15.4	
		ツナひじきサラダ	ツナ缶 ひじき	キャベツ にんじん	ごま油 砂糖		
		つきみだんごじる 月見団子汁	鶏肉 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな かぼちゃペースト	ごま油 白玉粉		
28	月	げんまいい 玄米入りごはん			米 発芽玄米	699	【コロバ給食with服部学園】 はっとりがくえん 服部学園とのコロバ給食第二弾は、 「チキチキキン旨ごぼう」の登場で す。鶏肉とごぼうなどの野菜を揚げ て、甘辛のたれに絡めた料理です。
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			23.9	
		チキチキキン旨ごぼう	鶏肉	ごぼう なす にんじん さやいんげん	砂糖 小麦粉 かたくりこ 揚げ油 ごま	21.9	
		みそ汁	わかめ白みそ	玉ねぎ もやし ねぎ	あられ麩		
29	火	くだもの(シャインマスカット)		シャインマスカット			【しぶや味めぐり給食】 しぶや味めぐり給食とは、渋谷ならで はおいしい給食を味わってもらい たいという願いから、渋谷区を東西 南北の4つの地域に分けて作った献 立です。
		チーズパン			★チーズパン	636	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			30.2	
		はつだい 初台ミルクシチュー	鶏肉 ★牛乳 ★粉チーズ	にんじん 玉ねぎ はくさい ホールコーン	サラダ油 じゃがいも ★バター 小麦粉	27	
30	水	ツナ入り豆腐サラダ	豆腐 ツナ缶	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 サラダ油		29日は、渋谷南部の献立です。この 地域にある西原スポーツセンターあ たり一帯は、昔、牧場でした。牧場に ちなんだ、牛乳や乳製品をたっぷり 使った献立を作ります。
		カフェオレゼリー	アガー ★牛乳 ★生クリーム		砂糖		
		ごはん			米	563	
		ぎゅうにゅう 牛乳	★牛乳			28	
30	水	さばのカレー焼き	さば	玉ねぎ にんにく しょうが		21.4	
		野菜ののりチーズ和え	★チーズ のり	こまつな もやし にんじん しょうが			
		ゆばのすまし汁	鶏肉 豆腐 ゆば	にんじん 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。

