



9月予定献立表

令和7年9月

渋谷区立広尾小学校

日	行事など	献立名	牛乳	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	1人分 たんぱく質
1月		なすとトマトソースのスパゲティ	○	豚ひき肉 みそ チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 セロリー 玉ねぎ マッシュルーム 缶 トマト なす	669 kcal
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし缶	23.5 g
		フルーツポンチ			砂糖	みかん缶 バインアップル缶 りんご レモン果汁	
2火		こぎつねご飯	○	鶏ひき肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	627 kcal
		すまし汁		木綿豆腐 生わかめ		人参 ねぎ	21.9 g
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 黒ごま		
3水		ご飯	○	米	砂糖	生姜	593 kcal
		ぶりの西京焼き		餅 みそ	砂糖	砂糖	27.9 g
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切干しいんげん もやし 小松菜 人参 きゅうり	
		みそ汁		生揚げ みそ		白菜 ねぎ	
4木	渋谷区 コラ給食with 宇都宮市	餃子風あんかけ丼	○	豚ひき肉 たまご	米 油 ごま油 砂糖 かつり粉	キャベツ もやし いら えのき 生姜 にんにく	669 kcal
		船頭鍋		鮭 豆腐 油揚げ みそ	さといも うどん 油	白菜 ねぎ 人参 ごぼう 大根 しいたけ	29.8 g
		かんぴょうのごま酢和え			砂糖 ごま	かんぴょう 人参 キャベツ コーン缶	
		梨				梨	
5金		カラフルピラフ	○	鶏ごま肉	米 バター 油	にんにく 玉ねぎ 人参 とうもろこし缶 赤ピーマン さやいんげん	623 kcal
		ポテトポタージュ		牛乳 クリーム	バター じゃがいも	玉ねぎ パセリ	23.0 g
		フライビーンズサラダ		大豆	かつり粉 砂糖 油	人参 きゅうり とうもろこし缶 キャベツ 玉ねぎ	
		カルピスゼリー		カルピス 寒天 ゼラチン	砂糖	桃缶	
8月		チョコチップパン	○		チョコチップパン		595 kcal
		かぼちゃチュー		鶏肉 ベーコン 牛乳 クリーム	油 バター 薄力粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ かぼちゃ	25.0 g
		アロウとコンの炸が			油 砂糖	ブロッコリー とうもろこし缶 キャベツ 玉ねぎ	
9火	重陽の節句 献立	ご飯	○	米			589 kcal
		コーンの菊花蒸し		ぶたひき肉 豆腐	油 かつり粉 米粉	玉ねぎ 生姜 にんにく とうもろこし缶	25.1 g
		まぐらげもやしの華風和え		油揚げ	三温糖 砂糖 ごま油	まぐらげ もやし 人参 小松菜	
		あおさ汁		あおさ 豆腐 みそ		えのき 人参	
10水		ジョア	○				648 kcal
		チキンカレーライス		鶏肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	20.2 g
		オニオンドレッシング炸が			ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン果汁 玉ねぎ	
		パレンシアオレンジ				パレンシアオレンジ	
11木	1年生 校外学習	中華おこわ	○	とり肉	米 もち米 ごま油 こんにゃく 砂糖	生姜 干し椎茸 たけのこ にんじん グリンピース	585 kcal
		ワンタンスープ		ぶたごま肉 ぶたひき肉	ワンタンの皮 油 ごま油	生姜 人参 干しいたけ ねぎ 小松菜	20.4 g
		ブルー				ブルー	
12金	敬老の日 献立	黒豆ご飯	○	米			612 kcal
		さわらの竜田揚げ		さわら	かつり粉 油	生姜	28.0 g
		切干とわかしの酢和え			白ごま 砂糖	切干しいんげん 人参 きゅうり	
		なめこのみそ汁		油揚げ みそ	じゃがいも	なめこ	
16火		けんちんうどん	○	鶏肉 油揚げ	冷凍うどん こんにゃく 油	ごぼう 人参 大根 干しいたけ ねぎ	589 kcal
		鶏天のごまだれかけ		鶏肉 たまご	小麦粉 油 ごま 砂糖 かつり粉		35.3 g
		じゃこ入り即席漬け		ちりめんじゃこ		キャベツ きゅうり 人参 生姜	
17水		ご飯	○	米			580 kcal
		中華風オムレツのあんかけ		たまご 鶏肉	ごま油 かつり粉	ねぎ 玉ねぎ 人参 干しいたけ えのき	25.3 g
		つるむらさきのナムル			ごま ごま油 油 三温糖	つるむらさき にんじん もやし	
		わかめスープ		わかめ 鶏肉 豆腐		ねぎ	
18木		スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 青ピーマン	613 kcal
		ミネストローネ		ベーコン	油 シェルマカロニ 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー 大根 トマト パセリ	18.8 g
		ハニーサラダ			じゃがいも 油 はちみつ	キャベツ 人参 さやいんげん	
		ナガノパブル				ナガノパブル	
19金	渋谷区 コラ給食 withハワイ	フライドライス	○	ウィンナー たまご	米 押麦 ごま油 油	玉ねぎ 小松菜	675 kcal
		フリフリチキン		鶏肉	砂糖 はちみつ ごま油	バインジュース にんにく 生姜	29.3 g
		チキンロングライス		鶏肉	はるさめ	玉ねぎ 人参 小葱	
20土		ルーロー飯	○	ぶた肉(千切り) うずら卵	米 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 チンゲンツアイ	580 kcal
		ローボウタン			かつり粉 ごま油	大根 万能ねぎ レタス	26.2 g
		オーヨーチ風ゼリー			砂糖	りんごジュース みかん缶 レモン果汁	
24水		ご飯	○	米			596 kcal
		鮭のちゃんちゃん焼き風		鮭 みそ	油 バター	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん いら	29.4 g
		粉ふきいも			じゃがいも	パセリ	
25木		みそ汁	○	豆腐 油揚げ 生わかめ みそ		ねぎ	
		ご飯		米			663 kcal
		野菜のチゲ風煮		ぶた肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油	にんにく 白菜 ねぎ 人参 ぶなしめじ キムチ 小松菜	28.3 g
		キャベツのレモン和え		ちりめんじゃこ	砂糖 油	大根 キャベツ 人参 レモン果汁	
26金	健康委員会 リクエスト給食	サイダーゼリー	○	寒天	砂糖	黄桃缶	
		アンパンマンパン			パン ホットケーキミックス バター 砂糖 チョコレート		618 kcal
		ポーグビーンズ		ぶた肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖 バター ごまご	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー	24.8 g
29月		ツナ入りコーンサラダ	○	まぐら缶詰	油 砂糖	キャベツ 人参 とうもろこし缶	
		チキンライス		ベーコン 鶏肉モモ	米 バター 油 砂糖	トマトジュース 玉ねぎ 人参 マッシュルーム缶 グリンピース	607 kcal
		ジュリアンスープ		ぶた肉	油	にんにく セロリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根	19.7 g
30火		りんごのケーキ	○	たまご 牛乳	薄力粉 砂糖 バター	りんご	
		さんまの焼き丼		さんま	米 ごまごこ でん粉 三温糖	生姜	652 kcal
		ゆず風味おひたし		かつおぶし	三温糖	白菜 小松菜 人参 もやし ゆず果汁	24.9 g
		さつまい		ぶた肉 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。
※今月のランチルーム給食はありません。

今日の平均栄養価	621kcal
	25.4g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。