

9月予定献立表

令和8年9月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	13歳以下 たんぱく質	
1	火	コラボ給食with 宇都宮・甲府市	餃子風あんかけ丼 鳴沢菜炒め ぶどうゼリー	○	豚ひき肉 たまご 粉寒天	しょうが にんにく キャベツ にら えのきたけ 人参 緑豆もやし 鳴沢菜漬 小松菜 ぶどうジュース	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま油 ごま 砂糖	611 kcal 24.3 g	
2	水	ハワイ コラボ献立	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ズスープ	○	しいら 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ	Hawaii 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 レモン汁 にんにく	パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	617 kcal 32.5 g	
3	木		ご飯 鶏のみそマヨネーズ焼き 切干大根のオイスター炒め 味噌汁	○	鶏肉 白みそ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ わかめ みそ	切干し大根 にら 緑豆もやし 人参 大根 ねぎ	米 エッグケアマヨネーズ	627 kcal 27.0 g	
4	金		中華おこわ ワントンスープ キャベツの華風和え	○	鶏肉 豚肉	しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) 人参 人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	米 もち米 ごま油 こんにゃく 砂糖 ごま油 ワントンの皮 砂糖 ごま油 白すりごま	581 kcal 23.2 g	
7	月		ココアパン さつま芋シチュー ミモザサラダ	○	ベーコン 鶏肉 牛乳 たまご	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ココアパン さつま芋も バター 薄力粉 砂糖	622 kcal 24.4 g	
8	火	重陽の節句 献立	ご飯 菊花蒸し きくらげともやしの華風和え あおさ汁	○	豚ひき肉 豆腐 油揚げ あおさのり 豆腐 みそ	玉葱 しょうが にんにく ホールコーン きくらげ(乾) もやし 人参 小松菜 えのき 人参	米 米粉 片栗粉 三温糖 砂糖 ごま油	618 kcal 26.2 g	
9	水		ねぎ塩豚丼 冬瓜の中華スープ 梨	○	豚肉 鶏肉 豆腐	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 人参 もやし にら レモン汁 人参 とろろ 干し椎茸 ねぎ	米 大麦 ごま油 片栗粉 白ごま 片栗粉	602 kcal 25.1 g	
10	木		スパイシーピラフ ミネストローネ ツナサラダ おかしな目玉焼き	○	鶏肉 ベーコン 豚肉 粉チーズ まぐろ缶詰 粉寒天 カルピス	人参 玉葱 マッシュルーム(水煮) ピーマン にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ トマトピューレ キャベツ きゅうり 人参 レモン汁 黄桃缶	米 バター マカロニ 砂糖 砂糖	648 kcal 22.7 g	
11	金	リクエスト 給食	ご飯 おみくじコロケ ごま和え すまし汁	○	豚ひき肉 プロセスチーズ ワインナー 湯通し塩蔵わかめ 木綿豆腐	玉葱 人参 ホールコーン 青菜 キャベツ 人参 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも 油 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 すりごま 砂糖	619 kcal 21.0 g	
14	月		ご飯 酢豚 中華風コンソープ	○	豚肉 豚肉 たまご	しょうが 人参 玉葱 たけのこ ピーマン 干し椎茸 しょうが にんにく 玉葱 人参 クリームコーン	米 片栗粉 揚げ油 三温糖 じゃがいも 片栗粉 ごま油	657 kcal 27.0 g	
15	火	渋谷味めぐり 献立	スクランブルカレーライス ジョア お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン		鶏肉 たまご ジョア(ストロベリー) 寒天 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが 人参 玉葱 トマトケチャップ キャベツ きゅうり 人参	米 大麦 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 油 砂糖 タピオカ	664 kcal 20.0 g	
16	水	リクエスト 給食	みそラーメン さつまいもチップス ゆず風味おひたし	○	豚ひき肉 なたね 味噌 かつお節	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 小松菜 ねぎ ホールコーン たけのこ 白菜 小松菜 人参 ゆず果汁	中華めん ごま油 さつまいも 揚げ油 粉糖 三温糖	605 kcal 22.6 g	
17	木	3年生 校外学習	コーンピラフ ポテトポタージュ イタリアンサラダ 黄桃のヨーグルトケーキ	○	鶏肉 牛乳 生クリーム たまご ヨーグルト	玉葱 人参 ホールコーン マッシュルーム 玉葱 バセリ キャベツ きゅうり 人参 黄桃缶	米 バター バター じゃがいも 砂糖 砂糖 薄力粉	682 kcal 22.6 g	
18	金		ご飯 じゃこふりかけ 肉じゃが 野菜のおかか和え	○	ちりめんじゃこ かつお節 青のり 豚肉 油揚げ かつお節	玉葱 人参 グリンピース 白菜 小松菜 人参	米 白ごま じゃがいも しらす 三温糖 砂糖	597 kcal 24.6 g	
24	木	十五夜献立	秋のかおりご飯 豚汁 お月見団子	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 絹ごし豆腐 きな粉	人参 しめじ 干し椎茸 人参 大根 ねぎ かぼちゃフレーク	米 栗 さつまいも 揚げ油 ごま油 こんにゃく じゃがいも 白玉粉 黒砂糖 はちみつ	618 kcal 26.0 g	
25	金	1年生 校外学習	ご飯 野菜のチゲ風煮 ナムル	○	豚肉 豆腐 みそ	にんにく 白菜 ねぎ 人参 しめじ 白菜キムチ 小松菜 緑豆もやし 人参 きゅうり にんにく	米 砂糖 ごま油 ごま油	609 kcal 27.6 g	
28	月	リクエスト 給食	ピザトースト さっぱりポテトサラダ フルーツポンチ	○	ベーコン ピザ用チーズ まぐろ缶詰	にんにく トマトピューレ トマトケチャップ 玉葱 マッシュルーム ピーマン 人参 きゅうり 玉葱 みかん缶 バイン缶 黄桃缶 冷凍いちご レモン汁	食/パン じゃがいも 砂糖 砂糖	591 kcal 21.3 g	
29	火		ご飯 鮭の石狩焼き 切干大根のごま酢和え なめこの味噌汁	○	銀鮭 みそ 油揚げ みそ	玉葱 しめじ ホールコーン ピーマン 緑豆もやし 人参 きゅうり 切干し大根 なめこ	米 じゃがいも バター 砂糖 砂糖 ごま油 すりごま じゃがいも	616 kcal 26.2 g	
30	水	6年生 陸上記録会	ナシゴレン チンゲン菜とトックのスープ ガバオ風春巻き	○	えび 豚ひき肉 たまご 鶏ひき肉 高野豆腐	玉葱 にんにく レモン ごねぎ 干し椎茸 人参 チンゲンサイ ねぎ しょうが にんにく セロリ 玉葱 人参 ピーマン	米 大麦 オリーブ油 トック 砂糖 ごま油 春雨 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 揚げ油	588 kcal 23.3 g	

※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。

今月の平均 栄養価	623kcal
	24.7g
学校給食摂 取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

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。