



9月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和7年9月)

| 日付 | 曜日 | | おもな材料 | | | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|--|------------------------------|---------------------------|---|------------------------------|
| | | | あか | きいろ | みどり | |
| | | | 体を作る | 熱や力のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 | 月 | 夏野菜ポークカレーライス 果物 荒びき大豆のサラダ 牛乳 | 豚肉 大豆 牛乳 | 米 小麦粉 バター | 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン 人参 なす オクラ キャベツ 大根 黄ピーマン 果物 | 736 20.8 |
| 2 | 火 | ごはん 豚汁 ささみ入り塩昆布キャベツ あげだしとうふの薬味だれ 牛乳 | 豆腐 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳 | 米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく | 人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり | 708 26.7 |
| 3 | 水 | 世界の料理 パン イギリスフィッシュフライ ラトウィユ イギリス スコッチブロス風 牛乳 | 魚 ひよこ豆 ベーコン 牛乳 | パン 小麦粉 | 玉ねぎ ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 なす ズッキーニ 黄ピーマン | 681 22.3 |
| 4 | 木 | キャロットライス スペニッシュオムレツ風 野菜のソテー レタススープ 牛乳 | 卵 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 バター じゃがいも | 人参 玉ねぎ レタス キャベツ 赤ピーマン もやし | 662 26.4 |
| 5 | 金 | 冷やしうどん いかのかりんあげ 豚肉入りサラダ みかんのシロップづけ 牛乳 | 豚肉 いか 牛乳 | うどん 砂糖 | キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶 | 605 31.7 |
| 8 | 月 | ごはん 油淋鶏 キャベツと人参の塩炒め 中華スープ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳 | 米 | れんこん わけぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 | 661 36.7 |
| 9 | 火 | ごはん 高野とうふのメンチカツ きのコスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳 | 高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 | 米 パン粉 小麦粉 | 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 セロリー しめじ エリンギ 小松菜 | 719 26.7 |
| 10 | 水 | パン ポテトのチーズ焼き 夏野菜スープ とうもろこし 牛乳 | 鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 牛乳 | パン 小麦粉 じゃがいも | 玉ねぎ 人参 ズッキーニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし | 621 20.3 |
| 11 | 木 | さつまいもご飯 豆腐と野菜の南蛮漬け なめこ入り味噌汁 果物 牛乳 | 豆腐 鶏肉 高野豆腐 牛乳 | 米 さつまいも | なす れんこん 赤ピーマン かぼちゃ ねぎ なめこ 果物 | 681 24.8 |
| 12 | 金 | 敬老の日 敬老の日 こんだて 黒豆とざっこくごはん さけの塩焼き のっぺいじる こまつなのおひたし 牛乳 | さけ 鶏肉 黒いり大豆 豆腐 おかか 牛乳 | 米 あわ きび じゃがいも こんにゃく | 人参 ねぎ 小松菜 白菜 | 610 32.4 |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | |
| 16 | 火 | ごはん とうがんじる さっぱりポン酢あえ さばの塩焼き 牛乳 | 鶏肉 油揚げ さば 牛乳 | 米 | 人参 冬瓜 しいたけ ごぼう 小松菜 白菜 きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン | 672 28.4 |
| 17 | 水 | セレクト 揚げパン(ココア・シュガー) 鶏肉のトマト煮込み 献立 ツナサラダ 牛乳 | 鶏肉 ツナ 牛乳 | パン じゃがいも 砂糖 ココア | しめじ ズッキーニ ビーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト缶 | コ/シュ 615/618 26.1/25.7 |
| 18 | 木 | 季節の野菜丼 沢にわん 油あげのおひたし 牛乳 | ちくわ 豆腐 油揚げ 牛乳 | 米 小麦粉 | 玉ねぎ かぼちゃ ビーマン 赤ピーマン オクラ 人参 大根 しいたけ ねぎ 小松菜 もやし | 618 24.3 |
| 19 | 金 | 夏野菜入りスパゲティミートビーンズ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳 | 豚肉 大豆 かまぼこ 糸寒天 牛乳 | スパゲティ 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 ズッキーニ キャベツ きゅうり 果物 | 619 25.1 |
| 22 | 月 | パン ゆで野菜のドレッシングがけ タンドリーチキン 豚肉入りミネストローネ 牛乳 | 鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | パン じゃがいも | キャベツ 人参 カリフラワー コーン 玉ねぎ セロリー トマト缶 | 651 30.3 |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | |
| 24 | 水 | ごはん 凍り豆腐のかば揚げ じゃがいものあまからに するがじる 牛乳 | 凍り豆腐 鶏肉 魚 牛乳 | 米 じゃがいも | 人参 大根 ごぼう こねぎ 玉ねぎ グリーンピース | 612 24.1 |
| 25 | 木 | 大分県の 黄飯 だんごじる かんきつゼリー 郷土料理 牛乳 | 鶏肉 油揚げ 豆腐 生揚げ 寒天 牛乳 | 米 白玉粉 じゃがいも | 大根 ごぼう 人参 わけぎ 小松菜 しいたけ さやいんげん ぐんしの実 オレンジジュース グレープフルーツジュース | 634 25.1 |
| 26 | 金 | 鶏と葱のまぜソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココボンチ 牛乳 | 鶏肉 大豆 牛乳 | ラーメン サイダー | ねぎ 小松菜 しめじ 赤ピーマン もも缶 みかん缶 ナタデココ | 630 33.5 |
| 29 | 月 | きのこピラフ ささみボール 玉ねぎのスープ カラフルサラダ 牛乳 | 鶏肉 豆腐 ベーコン 大豆 ウインナー 牛乳 | 米 じゃがいも | 枝豆 人参 玉ねぎ マッシュルーム しいたけ しめじ キャベツ さやいんげん きゅうり コーン 赤ピーマン | 601 27.3 |
| 30 | 火 | コラボ給食 ごはん 甲府ほうとう ちくわのお茶揚げ ～with甲府市 野沢菜炒め 牛乳 | 豚肉 油揚げ ちくわ 牛乳 | 米 ほうとう かぼちゃ 小麦粉 ごま | 人参 大根 しめじ 白菜 ねぎ 抹茶 もやし 小松菜 野沢菜 | 684 26.9 |

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g