8・9月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和8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	
31	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	玉ねぎ　かぼちゃ　ピーマン 人参　なす　オクラ　キャベツ 大根　黄ピーマン　果物	736 20.8
1	火	**コラボ給食～with**　餃子風あんかけ丼　野沢菜炒め **宇都宮・甲府市**　ぶどうゼリー　牛乳	豚肉　卵　寒天 牛乳	米　玄米　ごま 砂糖　ぶどうジュース	しょうが　にんにく　キャベツ にら　えのき　人参　もやし 野沢菜　小松菜	613 24.3
2	水	キャロットライス　スパニッシュオムレツ風　レタススープ 野菜のソテー　牛乳	卵　豚肉　鶏肉 ベーコン 牛乳	米　豆乳バター 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
3	木	ごはん　あげだしどうふの薬味だれ　豚汁 ささみ入り塩昆布キャベツ　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
4	金	**世界の料理**　パン　イギリスフィッシュフライ　スコッチブロス風 **イギリス**　ラタトゥイユ　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
7	月	ごはん　油淋鶏　中華スープ　キャベツと人参の塩炒め 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
8	火	**大分県の** **郷土料理**　黄飯　だんごじる　かんきつゼリー 牛乳	鶏肉　油揚 豆腐　生揚　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　くちなしの実 オレンジジュース グレープフルーツジュース	634 25.1
9	水	夏野菜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 赤ピーマン　果物	619 25.1
10	木	ごはん　凍り豆腐のかば揚げ　するがじる じゃがいものあまからに　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
11	金	**セレクト**　揚げパン(ココア・シュガー)　鶏肉のトマト煮込み **こんだて**　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　ピーマン 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
14	月	ごはん　高野どうふのメンチカツ　きのこスープ 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
15	火	季節の野菜丼　沢にわん　油揚げのおひたし 牛乳	ちくわ　豆腐　油揚 牛乳	米　小麦粉	玉ねぎ　かぼちゃ　ピーマン 赤ピーマン　黄ピーマン オクラ　人参　大根　しいたけ ねぎ　小松菜　もやし	618 24.3
16	水	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　ピーマン 赤ピーマン　黄ピーマン かぼちゃ　ねぎ　なめこ　果物	681 24.8
17	木	**105周年**　胚芽パン　ポテトのソイチーズ焼き **保健委員会**　夏野菜スープ　枝豆とひじきの洋風サラダ **熱中症予防こんだて**　アイス　牛乳	豚肉　豆乳チーズ ベーコン　大豆 ひじき　牛乳	パン 小麦粉　じゃがいも 砂糖	玉ねぎ　人参　ズッキーニ トマト缶　かぼちゃ　キャベツ 枝豆　きゅうり　りんご果汁 ライム果汁	653 26.0
18	金	**敬老の日**　黒豆とざっこくごはん　さけの塩焼き **こんだて**　のっぺいじる　こまつなのおひたし　牛乳	さけ　鶏肉 黒大豆 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
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	鶏と葱のまぜそば　スパイシービーンズ ベジミックスポンチ　牛乳	鶏肉　大豆　牛乳	中華めん　サイダー こんにゃく	ねぎ　小松菜　しめじ 赤ピーマン　みかん缶 かぼちゃ粉末　にんじん粉末	630 33.5
25	金	**お月見**　五目ごはん　魚の柚庵焼き　里いもじる **こんだて**　お月見だんご　牛乳	鶏肉 魚　きなこ 牛乳	米　しらたき 里いも　白玉粉 砂糖	ごぼう　人参　しいたけ えのき　玉ねぎ　小松菜 さやいんげん　ゆず	676 34.1
28	月	パン　タンドリーチキン　豚肉入りミネストローネ ゆで野菜のドレッシングがけ　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
29	火	**コラボ給食～with**　吉田うどん　笹かまの緑茶揚げ **渋谷西部**　黒ゴマ団子　牛乳	牛肉　笹かまぼこ 牛乳	うどん　小麦粉 白玉粉　上新粉 ごま　和三盆糖	人参　玉ねぎ　キャベツ　ねぎ 小松菜　煎茶	638 27.9
30	水	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 ウィンナー　牛乳	米 じゃがいも	枝豆　人参　玉ねぎ キャベツ　マッシュルーム しいたけ　しめじ さやいんげん　きゅうり コーン　赤ピーマン	601 27.3

予定☆15(火)・16(水)　4年生　御殿場移動教室　　☆30(水)　6年生　陸上記録会

(※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