



令和8年 9月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく		おかず	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I初キ- kcal	たんぱ く質 g	脂質 g
1	火	★防災の日献立★ 餃子風あんかけ丼（宇都宮）	○	野沢菜炒め（甲府） ぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 粉寒天 	しょうが にんにく キャベツ にら えのきたけ にんじん 緑豆もやし 野沢菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	613	24.3	21.0
2	水	ビビンバ	○	トックスープ 梨（なし） 	豚肉 味噌 牛乳 鶏肉 カットわかめ	にんにく しょうが 緑豆もやし にんじん ほうれんそう たけのこ(水煮) ねぎ こまつな なし	米 ごま油 砂糖 油 トック	598	22.9	17.6
3	木	ご飯	○	魚のこうみ焼き 野菜のからししょうゆかけ あおさのりのみそる	牛乳 生鮭 鮭 木綿豆腐 白みそ 赤みそ あおさのり	しょうが ねぎ こまつな 緑豆もやし 玉葱	米 砂糖 じゃがいも	583	38.1	14.6
4	金	★ブルガリアコラボ給食★ パンプキンパン	○	ブルガリアのムサカ ボブチョルバ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト(無糖) たまご ウィンナー いんげんまめ ブルガリアヨーグルト	玉葱 トマトピューレ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	パンプキンパン じゃがいも オリーブ油	634	30.5	27.1
7	月	マーボーナス丼	○	中華酢和え りんご 	豚ひき肉 赤みそ 生揚げ 牛乳	なす にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 キャベツ 大豆もやし きゅうり りんご	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	609	20.9	20.4
8	火	★大阪府の料理★ かやくごはん	○	とん平卵焼き 河内（こうち）のっぺ	油揚げ 牛乳 たまご 豚ひき肉 青のり 昆布 鶏肉 木綿豆腐	ごぼう にんじん 干し椎茸 さやいんげん キャベツ こねぎ だいこん こまつな	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	566	26.2	21.7
9	水	★重陽の節句給食★ ご飯	○	とうもろこしのきっかむし きく入りおひたし にゅうめん 	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 鶏肉 油揚げ	玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく ホールコーン こまつな 緑豆もやし 干し菊 にんじん れんこん えのき あさつき	米 片栗粉 砂糖 そうめん	607	26.4	20.5
10	木	和風スパゲティ	○	マセドアンサラダ フルーツヨーグルト和え	ベーコン 豚肉 刻みのり 牛乳 ロースハム ヨーグルト(無糖)	エリンギ しめじ にんじん 玉葱 ピーマン きゅうり みかん缶 りんご缶 バイン缶	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖	601	28.0	20.6
11	金	ご飯	○	かつおのごまがらめ きゅうりのじゃこ和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 かつお ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 白みそ	しょうが きゅうり 緑豆もやし ねぎ なめこ	米 片栗粉 薄力粉 砂糖 すりごま	572	26.1	16.6
14	月	ご飯	○	がめに もやしとわかめの和えもの	牛乳 鶏肉 生揚げ カットわかめ	ごぼう にんじん 干し椎茸 れんこん さやいんげん もやし こまつな	米 こんにゃく粉 里芋 砂糖 ごま油	561	22.5	18.9
15	火	★コラボ給食withハワイ★ マラサダ	○	マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチューギーズビンスープ	牛乳 しいら 鶏肉 ヨーグルト(無糖) ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ	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(果汁) にんじん トマトペースト	丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグゲアマヨネーズ じゃがいも	617	32.5	23.4
16	水	ご飯	○	西湖豆腐（シーホー豆腐） ナムル	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 玉葱 干し椎茸 トマト（水煮） ねぎ ピーマン もやし にら	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	592	23.8	18.3
17	木	ねぎ塩豚丼	○	五目スープ	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 緑豆もやし にら レモン(果汁) たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな	米 油 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	586	23.2	18.2
18	金	ご飯	○	とりのてり焼き とさあえ いもっこ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	しょうが キャベツ こまつな にんじん ねぎ ほうれんそう	米 砂糖 里芋 こんにゃく さつまいも	592	25.0	18.5
24	木	たまごクッパ	○	ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス	豚肉 たまご 牛乳 干しひじき	しょうが にんにく にんじん ねぎ たけのこ キムチ にら こまつな 緑豆もやし	米 ごま油 砂糖 片栗粉 さつまいも はちみつ	573	18.7	19.1
25	金	★お月見&お彼岸給食★ お月見うどん	○	野菜のこうみいため きなこおはぎ 	豚肉 たまご 牛乳 きな粉	干し椎茸 にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし	うどん 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ 片栗粉 もち米 米	599	29.5	21.1
28	月	さつまいもご飯	○	いかのかのこあげ 小松菜のごまあえ さわにわん 	牛乳 いか 昆布 かつお節 豚肉	しょうが こまつな 緑豆もやし にんじん だいこん ごぼう たけのこ(水煮) ねぎ	米 さつまいも 片栗粉 薄力粉 白すりごま 白ねりごま 砂糖	596	25.2	16.5
29	火	★6年生陸上記録会応援給食★ チキンカツバーガー	ジ ョ ア	ミネストローネ じゃが芋バターしょうゆに	鶏肉 ジョア(ブレーン) ベーコン レンズまめ 粉チーズ 	トマトケチャップ キャベツ にんにく セロリ 玉葱 にんじん ホールコーン ズッキーニ トマト缶 トマトピューレ	柏パン 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) オリーブ油 砂糖 じゃがいも バター	632	31.4	20.0
30	水	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ	豚肉 牛乳 	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり 緑豆もやし	米 大麦 油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 こんにゃく 砂糖 ごま油	594	18.8	18.1

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。