



9がつ こんだてひょう



令和8年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゆう	ち・く・ほねになるもの (あかのたべもの)	ねつやちからになるもの (きいろのたべもの)	からだのちようしをとどのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ぼうさいの日 防災の日 コラボ給食 うつのみや こうふし ☆宇都宮・甲府市☆	ぎょうさふあんかけどん	○	豚ひき肉 たまご	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく キャベツ にら	590	22.5
			のざわないため			油	にんじん もやし 野沢菜漬 こまつな		
			ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース		
2	水		きなこあげパン	○	きな粉	ミルクパン 揚げ油 グラニュー糖	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく	596	25.0
			いかのガーリックサラダ		いか	オリーブ油	しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム(水煮)		
			スコッチブロス		ベーコン 鶏肉	大麦 油			
3	木		マーボーどん	○	豚ひき肉 赤みそ ハ丁みそ 木綿豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉	にんにくしょうが ねぎ にんじん たけのこ(水煮) にら	649	23.9
			パンサンスー			緑豆はるさめ 砂糖 油	にんじん もやし キャベツ きゅうり		
			れいどうみかん				冷凍みかん		
4	金		ごはん	○		米		622	27.7
			ツナのあぶらみそ		ツナ 赤みそ 白みそ	油 砂糖	にんにくしょうが		
			ぎゅうにくのすきやきに		牛肉 焼き豆腐	油 砂糖 しらすき	にんじん はくさい ねぎ		
			こまつなのおかあえ		かつおぶし	砂糖	こまつな もやし にんじん		
7	月	きょうしよといはいんかい 給食委員会 スペシャルこんだて①	じゃこそぼろごはん	○	鶏ひき肉 油揚げ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖	にんじん さやいんげん	564	21.0
			きりぼしだいこんのりマヨあえ		刻みのり	エッグゲアマヨネーズ	切干しだいこん キャベツ こまつな にんじん		
			はるさめスープ		鶏肉	油 緑豆はるさめ	にんじん たけのこ(水煮) しめじ チンゲンサイ		
8	火		ピリからねぎラーメン	○	豚肉	中華めん 油	にんにくしょうが にんじん キャベツ にら ねぎ	554	23.3
			キャベツのしおもみ				きゅうり キャベツ しょうが		
			とうにゅうプリン		豆乳 豆乳クリーム アガー	砂糖 黒砂糖			
9	水	ちようとう せいつく 重陽の節句こんだて	ごはん	○		米		630	27.8
			あじフライ		あじ	薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 揚げ油			
			きくとやさいのおひたし			砂糖	こまつな はくさい もやし 干し菊		
			かぶとあぶらあげのみそしる		油揚げ みそ		かぶ ねぎ		
10	木		チキンカレーライス	○	鶏肉	米 油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ	696	20.0
			オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン(果汁)		
			なし				梨		
11	金	きょうしよといはいんかい 給食委員会 スペシャルこんだて②	きんぴらごはん	○	豚ひき肉	米 油 しらすき 砂糖 白いりごま ごま油	にんじん ごぼう	628	26.5
			だいずしゃりしゃり		大豆 青のり	片栗粉 揚げ油			
			ぐだくさんみそしる		油揚げ みそ	こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん こまつな ねぎ		
14	月	きょうしよといはいんかい 給食委員会 スペシャルこんだて③	ごもくチャーハン	○	豚肉	米 油	しょうが にんじん たけのこ(水煮) 玉ねぎ ねぎ グリンピース	566	21.5
			ちゅうかふうコーンスープ		鶏肉 たまご	片栗粉 油	にんじん 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな		
			もやしときゅうりのちゅうかサラダ		鶏肉	油 砂糖	もやし きゅうり		
15	火	わんぱくやかいけんがく 4年生社会科見学	ごはん	○		米		564	29.5
			さけのちゃんちゃんやき		生鮭 赤みそ	砂糖 バター	キャベツ 玉ねぎ にんじん		
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	こまつな もやし キャベツ にんじん かぼす(果汁)		
			さわにわん		豚肉		にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
16	水		ミートソースパゲッティ	○	豚ひき肉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ	627	24.8
			カラフルサラダ		チーズ	油 砂糖	キャベツ きゅうり ホールコーン 赤パプリカ		
			こぎつねごはん		鶏肉 油揚げ	米 油 つきこんにやく 砂糖	にんじん さやいんげん		
			ツナサラダ		ツナ	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ		
17	木	きょうしよといはいんかい 給食委員会 スペシャルこんだて④	すましじる	○	鶏肉		にんじん ねぎ にら	653	27.1
			あしたばパンのチキンねぎみそサンド		鶏肉 赤みそ	あしたばパン 砂糖 はちみつ	ねぎ キャベツ		
			とうにゅうスープ		ベーコン 豆乳	さつまいも 薄力粉 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ こまつな		
			シャインマスカット				シャインマスカット		
24	木	コラボ給食 ☆トルコ☆	ピラフ	○		米 バスタ バター		684	25.5
			タブクソテー(チキントマト煮)		鶏肉	油	にんにく 玉ねぎ トマトピューレ		
			メルジメツキ・チヨルバス (レンズ豆のスープ)		レンズまめ	じゃがいも 米粉 バター	玉ねぎ にんじん		
			フルーツヨーグルト		ヨーグルト(無糖)		みかん缶 黄桃缶 バイン缶		
25	金	じゅうごお 十五夜こんだて	さつまいもごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 さつまいも 揚げ油 砂糖	にんじん	579	19.5
			のっぺいじる		油揚げ	こんにやく 片栗粉 里芋	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
			つきみだんご		絹ごし豆腐	白玉粉 砂糖 片栗粉	かぼちゃ		
28	月	コラボ給食 ☆版部学園☆	むぎごはん	○		米 大麦		783	25.2
			チキンチキンうまごぼう		鶏肉	砂糖 片栗粉 揚げ油 白いりごま	ごぼう なす にんじん さやいんげん		
			みそしる		カットわかめ 白みそ	あられ麩	玉ねぎ もやし ねぎ		
			れいどうパイ				冷凍パイ		
29	火		イエローライス	○	鶏肉	米 油	あんずジャム 玉ねぎ にんじん	659	26.6
			ごろごろミネストローネ		鶏肉 大豆	油 じゃがいも マカロニ	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ トマトケチャップ グリンピース		
			イタリアンサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん		
30	水		ぐだくさんにくうどん	○	豚肉	うどん 油 砂糖	はくさい にんじん こまつな ねぎ	601	22.1
			だいがくいも			さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ			

※材料購入・その他理由で、献立の内容が一部が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(中学年)	622	24.5
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5

イラスト:給食ニュース 2026年7月8日発行