



# 9月 献立表



令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エリギー
							たんぱく質
1月	ポーク カレーライス	○	ピクリス なし	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご きゅうり 大根 なし	645 20.6
2火	★コラボ給食with 甲府市(こうふし) ごはん	○	ちくわ 竹輪の南部茶揚げ のざわな 野沢菜炒め 甲州ほうとう	竹輪 豚肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 お茶 でん粉 ごま油 油 ごま 冷凍ほうとう	野沢菜 もやし 人参 大根 小松菜 しめじ 白菜 南瓜 ねぎ	690 25.5
3水	ミルクパン	○	チリコンカン 巨峰	大豆 ひよこ豆 豚肉 ツナ 牛乳	じゃがいも 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 にんにく 蓼根 トマト キャベツ きゅうり 巨峰	621 25.5
4木	秋刀魚の 蒲焼丼	○	やさい 野菜のピリ辛漬け みそ汁 味噌汁 冷凍パイントマト 味噌汁 冷凍パイントマト	秋刀魚 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油 油	生姜 人参 キャベツ もやし さやいんげん 玉ねぎ なす パイントマト	722 30.2
5金	さけ 鮭ごはん	○	くき 茎わかめサラダ 甘辛団子 きのこ汁	鮭 茎わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 ごま でん粉 冷凍白玉 油	キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのきだけ まいだけ 小松菜	628 25.4
8月	ごはん	○	ぶたにく 豚肉の味噌焼き みそ や いた もやし炒め こふきいも もずくのスープ	豚肉 ベーコン もずく 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし コーン 青梗菜 ねぎ	648 30.8
9火	ごはん	○	シャーレン豆腐 ナムル シャインマスカット	鶏肉 豆腐 えび 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 もやし 小松菜 シャインマスカット	573 25.1
10水	かきたまうどん	○	この や お好み焼き りんご	油揚げ 鶏肉 卵 豚肉 いか 牛乳 青のり 糸かつお	砂糖 でん粉 山芋 冷凍うどん 小麦粉 エッグケアマヨネーズ 油	人参 ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ しようかの甘酢漬け りんご	659 30.0
11木	まる 丸パン	○	ボテトのミートグラタン さっぱりスープ キウイ	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	丸パン じゃがいも 油 小麦粉	玉ねぎ レタス 生姜 にんにく 人参 セロリ ピーマン バセリ マッシュルーム コーン キウイ	596 24.9
12金	★給食試食会 かつおめし	○	ぐる煮 味噌汁 ゆずゼリー	かつお のり 生揚げ さつま揚げ 鶏肉 牛乳	米 でん粉 米粉 油 砂糖 こんにゃく 里芋 さつまいも ごま	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん 大根 人参 ごぼう 干し椎茸 玉ねぎ しめじ ねぎ	626 26.5
16火	チンジャオ ロース丼	○	かふう 華風もやし あんにんどうふ 杏仁豆腐	豚肉 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 ごま油 でん粉	にんにく 生姜 たけのこ 人参 玉ねぎ 大豆もやし ピーマン キュウリ 甘夏 パイン 桃	626 23.5
17水	スペゲティ 地中海ソース	○	わかめサラダ なし	ベーコン いか えび あさり わかめ 牛乳	スペゲティ 小麦粉 油 砂糖	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト 人参 バセリ キャベツ きゅうり なし	567 27.3
18木	ハニートースト	○	さつまいもシチュー コーンサラダ 早生みかん	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン はちみつ バター 油 小麦粉 さつまいも 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ キュウリ コーン 早生みかん	641 20.5
19金	わかめごはん	○	しゃしゃも焼き 田舎汁 マカロニサラダ	しゃしゃも ハム 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま マカロニ エッグケアマヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ごぼう ねぎ	586 21.8
22月	ジャージャー麺	○	たら玉スープ 蓮根と人参のケーキ	豚肉 豆腐 卵 豆乳 牛乳	油 蒸し中華麺 でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 にら 蓼根	648 28.2
24水	はつがねんまい 発芽玄米ごはん	○	ごま塩 五目味噌煮 きゅうりのしらす和え	豚肉 生揚げ しらす わかめ 牛乳	米 発芽玄米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ 生姜 きゅうり もやし	588 23.9
25木	★コラボ給食with ハワイ	○	フリフリチキン チキンロングライス(春雨スープ)	ウインナー 卵 鶏肉 牛乳	米 もち麦 ごま油 砂糖 はちみつ 春雨	玉ねぎ 小松菜 パイン にんにく 生姜 人参 小ねぎ	706 27.8
26金	くり 栗ごはん	○	ぎんだらて 銀鮨の照り焼き 沢煮椀 きゅうりの南蛮漬け	銀だら 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 でん粉 栗	きゅうり えのき たけのこ 人参 大根 もやし ねぎ 小松菜	570 21.9
29月	なめし 菜飯		ちぐさ や 千草焼き なめこ汁 あ キャベツのおかか和え	ちりめんじゃこ 鶏肉 糸かつお 卵 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ なめこ	602 28.4
30火	ナン	○	カレーシチュー ピオーネ キャロットマリネ	豚肉 粉チーズ 牛乳	ナン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 レモン ピオーネ	570 22.5

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。