

日	曜日	主食	牛乳	献立名	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	1人分 kcal	たんぱく 質 g
1	火	☆コラボ給食with 宇都宮・甲府市 ぎょうざふう あんかけどん (うつのみやし)		9月1日の「防災の日」に合わせ、渋谷区と災害協定を締結している自治体とのコラボメニューを実施します。 のざわないため (こうふし) ぶどうゼリー	豚肉 たまご 牛乳 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 もやし のざわな 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	611	24.3
2	水	ごはん		なめだけ しおにくじゃが キャベツのかおりづけ	牛乳 豚肉	えのきたけ にんじん 玉葱 干し椎茸 グリンピース キャベツ きゅうり レモン	米 大麦 三温糖 じゃがいも 糸こんにゃく ごま	635	20.8
3	木	とりごもく ごはん		もやしいりつくね こんさいじる	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆腐 たまご みそ 豚肉	にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん もやし ねぎ しょうが だいこん れんこん こまつな	米 砂糖 片栗粉 パン粉 こんにゃく	594	28.9
4	金	ぎゅうどん		さつまいものみそしる くだもの(れいとうみかん)	牛肉 牛乳 わかめ 油揚げ みそ	玉葱 にんじん だいこん ごぼう ねぎ 冷凍みかん	米 砂糖 牛脂 片栗粉 さつまいも	760	23.6
7	月	やきそば		ピリからきゅうり あんにとどうふ	豚肉 青のり 牛乳 寒天 牛乳	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ビーマン だいこん きゅうり みかん パイン 黄桃	中華めん ごま油 砂糖	565	20.7
8	火	わかめごはん		とうもろこしのきっかむし きくいりおひたし かきたまじる	わかめ 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 たまご	玉葱 干し椎茸 しょうが にんにく コーン こまつな もやし 干し菊 にんじん ねぎ	米 片栗粉 砂糖	618	26.7
9	水	ホットドッグ		コーンチャウダー くだもの(パインアップル)	ウインナー 牛乳 ベーコン 鶏肉 レンズ豆 あさり	にんじん ホールコーン クリームコーン 玉葱 さやいんげん パインアップル	コッパンパン じゃがいも 油 バター 薄力粉	596	25.9
10	木	ごはん		さばのしおやき(おろし) きゃべつのしおこぶあえ どさんこじる	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 豚肉 わかめ 味噌	だいこん ねぎ キャベツ にんじん きゅうり 玉葱	米 三温糖 ごま油 じゃがいも バター	613	30.8
11	金	ごはん		シーホーどうふ わかめサラダ くだもの(マスカット)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく しょうが にんじん だけのこ 干し椎茸 トマト ねぎ ビーマン もやし こまつな マスカット	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	598	25.5
14	月	けんちん うどん		ツナあえ だいがくかぼちゃ	豚肉 油揚げ 牛乳 ツナ わかめ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな きゅうり キャベツ もやし かぼちゃ	冷凍うどん 里芋 砂糖 ごま	560	23.2
15	火	ごはん		さけのちゃんちゃんやき こぶきいも きのこじる	牛乳 味噌 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ 玉葱 にんじん しめじ えのきたけ まいだけ こまつな	米 三温糖 バター じゃがいも	568	20.0
16	水	かやくごはん		とんぺいたまごやき かわちのっぺ くだもの(きょうほう)	油揚げ 牛乳 たまご 豚肉 青のり 鶏肉 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 巨峰	米 砂糖 片栗粉 里芋	600	29.9
17	木	ハニー トースト		さつまいもシチュー コーンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	玉葱 にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン	食パン バター はちみつ さつまいも 薄力粉 砂糖	594	20.0
18	金	こんさいの わふう ドライカレー		ガーリックポテト くだもの(りんご)	豚肉 大豆 赤みそ レンズ豆 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ごぼう れんこん りんご	米 大麦 油 糸こんにゃく じゃがいも	621	21.9
24	木	☆コラボ給食with ハワイホノルル市 マラサダ 		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ボーチュギービーンズスープ 	牛乳 シイラ 鶏肉 ヨーグルト ウインナー ミックスビーンズ レンズ豆	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン レモン にんじん 	丸パン 糖 砂糖 油 エッグゲアマヨネーズ じゃがいも	628	32.6
25	金	ビビンバ		トックスープ くだもの(なし)	たまご 豚肉 みそ 牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが ぜんまい もやし にんじん ほうれんそう だけのこ ねぎ こまつな なし	米 大麦 砂糖 油 トック ごま油	653	25.4
28	月	ごはん		ちくわのいそべあげ ゆかりこあえ こうしゅうほうとう	牛乳 ちくわ 青のり かつお節 豚肉 油揚げ みそ	キャベツ もやし ねぎ きゅうり にんじん だいこん しめじ はくさい かぼちゃ	米 薄力粉 片栗粉 油 冷凍うどん	699	27.3
29	火	☆コラボ給食with トルコ共和国 ピラフ 		タブクソテー (チキンのトマトに) メルジメッキ・チョルバス (レンズまめのスープ) フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 レンズ豆 ヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん みかん 黄桃 バイン	米 パスタ バター じゃがいも 米粉	682	25.5
30	水	さんまの かばやきどん		やさいのピリからづけ なすのみそしる	さんま 牛乳 油揚げ みそ	しょうが にんじん キャベツ もやし さやいんげん 玉葱 なす	米 薄力粉 油 砂糖 三温糖 片栗粉 ごま油	721	28.5

*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ください。