

# 9月予定献立表

2025年 9月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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	エネルギー-たんぱく質
1月		ジョア(マスカット)		ジョア(マスカット)			719 kcal 19.7 g
		ピーフカレーライス		牛肉,チーズ	米,油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,生姜,人参,玉葱	
		枝豆サラダ			油,砂糖	枝豆,きゅうり,キャベツ,コーン,人参	
		ピオーネ				ピオーネ	
2火		ごはん	○		米		639 kcal 22.8 g
		肉じゃが		豚肉	油,しらたき,じゃがいも	人参,玉葱,さやいんげん	
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油	大根,きゅうり	
		パインゼリー		アガー		パインジュース	
3水		ココア揚げパン	○		米粉ミックスパン,揚げ油		634 kcal 25.9 g
		レンズ豆のトマトシチュー		豚肉,レンズまめ,チーズ	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,人参,玉葱,セロリー,トマトピューレ	
		フレンチサラダ			油	キャベツ,人参,きゅうり,コーン	
4木	世界の料理 ★スペイン★	パエリア		ベーコン,鶏肉,イカ,むきエビ	米,オリーブ油,バター	にんにく,玉葱,人参,赤パプリカ,黄パプリカ マッシュルーム,トマトピューレ,レモン果汁	708 kcal 34.9 g
		スペニッシュオムレツ		ベーコン,チーズ,たまご	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,人参,ほれんそう,トマトピューレ	
		ABCスープ		ベーコン,鶏肉,ひよこまめ	油,アルファベットマカロニ	人参,玉葱,キャベツ,コーン	
5金		さんまのかば焼き丼	○	さんま	米,小麦粉,揚げ油,白ごま	生姜	622 kcal 21.7 g
		ゆず風味おひたし				もやし,人参,白菜,ゆず	
		豆腐と青菜のみぞ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ		大根,ねぎ,小松菜	
8月	F組 宿泊行事 給食なし	ミートソースパゲッティ	○	豚肉,チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,油	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,人参,トマト缶 トマトピューレ,マッシュルーム	708 kcal 29.4 g
		わかめと野菜のサラダ		わかめ	砂糖,油,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	
		大豆のかりんとう		大豆,きなこ	揚げ油,黒砂糖		
9火	重陽の節句 F組 宿泊行事 7~9年 期末考査 給食なし	ごはん			米		635 kcal 26.2 g
		菊花蒸し		豚肉,木綿豆腐	油	玉葱,生姜,にんにく,コーン	
		もやしのごま風味			白すりごま,白ごま	もやし,ほれんそう,人参	
		吉野汁		鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐,ちくわ	つきこんにやく,干しうどん	人参,ねぎ,小松菜	
10水	7~9年 期末考査 給食なし	ごはん	○		米		657 kcal 24.5 g
		春巻き		豚肉	はるさめ,砂糖,春巻きの皮,小麦粉	生姜,にんにく,干し椎茸,筍,玉葱	
		のりごまおひたし		刻みのり	白ごま	白菜,小松菜,もやし	
		わかめと生揚げのみぞ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		えのきだけ,大根,ねぎ	
11木	4年 宿泊行事 給食なし	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		667 kcal 26.7 g
		かぼちゃとポテトのグラタン		鶏肉,牛乳,豆乳,生クリーム,チーズ	油,じゃがいも,マカロニ,小麦粉,バター	玉葱,かぼちゃ,マッシュルーム	
		野菜スープ		ベーコン	油	人参,玉葱,キャベツ	
12金		ごはん	○		米		610 kcal 30.2 g
		魚の幽庵焼き		本さわら		ゆず	
		白滝のピリ辛炒め		豚肉,白みそ	油,しらたき	生姜,にんにく,ねぎ,人参,筍,さやいんげん	
		豆腐と油揚げのみぞ汁		だし昆布,木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		ねぎ,小松菜	
16火		マーボー丼	○	豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐	米,発芽玄米,油	生姜,にんにく,人参,干し椎茸,筍,ねぎ,にら	665 kcal 26.5 g
		春雨サラダ		ハム	はるさめ,油	キャベツ,きゅうり,人参,玉葱	
		梨				豊水	
17水		関西風五目肉うどん	○	牛肉,かまぼこ,油揚げ,わかめ	うどん,でんぶん	人参,ねぎ,小松菜,白菜,干し椎茸	687 kcal 22.8 g
		みそドレサラダ		赤みそ	油	キャベツ,もやし,きゅうり	
		スイートポテト		牛乳,生クリーム,たまご	さつまいも,砂糖,バター,パニラエッセンス		
18木	渋谷区 姉妹都市 コラボ給食 with ハイ 料理	フライドライス	○	ワインバー,たまご	米	玉葱,小松菜	656 kcal 29.0 g
		フリフリチキン		鶏肉	はちみつ	パインジュース,にんにく,生姜	
		チキンロングライス		鶏肉	はるさめ	玉葱,人参,小葱	
19金		ごはん	○		米		629 kcal 32.2 g
		鮭のみたらし焼き		銀鮭	砂糖,でんぶん	生姜	
		ごま入りおひたし			白ごま	白菜,もやし,小松菜,人参	
		さつま汁		鶏肉,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,さつまいも	人参,大根,ねぎ	

22 月	渋谷区 防災協力都市 コラボ給食 with <b>茅野市 料理</b>	ごはん 凍り豆腐のチリソース 野沢菜和え いちごミルク寒天	○	米,ごはん 凍り豆腐,鶏肉 寒天,牛乳	米,ごはん 生姜,にんにく 野沢菜漬,大根,キャベツ いちごジャム(低糖度)	667 kcal 23.0 g
	ゆばのあんかけ丼 じゃがいものから揚げ かんぴょう入りお浸し	鶏肉,かまぼこ,湯葉,たまご,刻みのり 揚げ油,じゃがいも		米,でんぶん 生姜,にんにく 白菜,小松菜,もやし,かんぴょう		
	スパイシーチーズトースト コーンポタージュ オニオンドレッシングサラダ	豚肉,大豆,ベーコン,チーズ 牛乳,生クリーム		食パン,油 バター,じゃがいも 油		
	ごはん チーズタッカルビ わかめと冬瓜のスープ 冷凍りんご	鶏肉,チーズ わかめ,木綿豆腐		米 じゃがいも,トック,はちみつ,砂糖,白ごま 冬瓜,ねぎ,小松菜 りんご		
24 水	日本の料理 ★栃木県★	高菜とひき肉のチャーハン 白ごま担々スープ フルーツヨーグルト	○	豚肉,大豆,たまご 鶏肉,木綿豆腐	米,油 油,白練りごま,白ごま	698 kcal 29.4 g
				ヨーグルト		
25 木		タンメン 真鯛のスパイシーフライ シャインマスカット	○	鶏肉,ベーコン,なると 真鯛	蒸し中華めん,油,でんぶん 揚げ油	625 kcal 27.8 g
26 金		ごはん チーズタッカルビ わかめと冬瓜のスープ 冷凍りんご	○			712 kcal 30.0 g
29 月		高菜とひき肉のチャーハン 白ごま担々スープ フルーツヨーグルト	○	豚肉,大豆,たまご 鶏肉,木綿豆腐	生姜,たかな漬,ねぎ 人参,もやし,キャベツ,干し椎茸 生姜,にんにく,ねぎ,小松菜	655 kcal 26.2 g
				ヨーグルト	みかん缶,パン缶,もも缶	
30 火		タンメン 真鯛のスパイシーフライ シャインマスカット	○	鶏肉,ベーコン,なると 真鯛	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ,白菜 もやし,人参,小松菜,ねぎ	629 kcal 31.9 g

※天候など都合により献立を変更する場合があります。