

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
		ビーフカレーライス		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	19.7 g
		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
		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	22.8 g
		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
		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	25.9 g
		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★ 	バエリア	○	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
		スパニッシュオムレツ		ベーコン,チーズ,たまご	オリーブ油,じゃがいも	玉葱,人参,ほうれんそう,トマトピューレ	34.9 g
		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
		ゆず風味おひたし				もやし,人参,白菜,ゆず	21.7 g
		豆腐と青菜のみそ汁		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
		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	29.4 g
		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
		菊花蒸し		豚肉,木綿豆腐	油	玉葱,生姜,にんにく,コーン	26.2 g
		もやしのごま風味			白すりごま,白ごま	もやし,ほうれんそう,人参	
		吉野汁		鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐,ちくわ	つきこんにゃく,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 F組・4年 宿泊行事 給食なし	ごはん	○		米		657 kcal
		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	24.5 g
		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そ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		えのきたけ,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
		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	26.7 g
		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
		魚の幽庵焼き		本さわら		ゆず	30.2 g
		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	
		豆腐と油揚げのみそ汁		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
		春雨サラダ		ハム	はるさめ,油	キャベツ,きゅうり,人参,玉葱	26.5 g
		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
		みそドレサラダ		赤みそ	油	キャベツ,もやし,きゅうり	22.8 g
		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,バニラエッセンス		
18 木	渋谷区 姉妹都市 コラボ給食 with ハワイ料理	フライドライス	○	ウィンナー,たまご	米	玉葱,小松菜	656 kcal
		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	29.0 g
		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
		鮭のみたらし焼き		銀鮭	砂糖,でんぶん	生姜	32.2 g
		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 茅野市 料理	ごはん	○		米,ごはん		667 kcal
		凍り豆腐のチリソース		凍り豆腐,鶏肉		生姜,にんにく	23.0 g
		野沢菜和え				野沢菜漬,大根,キャベツ	
		いちごミルク寒天		寒天,牛乳		いちごジャム(低糖度)	
24水	日本の料理 ★栃木県★	ゆばのあんかけ丼	○	鶏肉,かまぼこ,湯葉,たまご,刻みのり	米,でんぶん	生姜,筍,冬瓜,小松菜,万能ねぎ	698 kcal
		じゃがいもから揚げ			揚げ油,じゃがいも	生姜,にんにく	29.4 g
		かんぴょう入りお浸し				白菜,小松菜,もやし,かんぴょう	
25木		スパイシーチーズトースト	○	豚肉,大豆,ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,生姜,玉葱,マッシュルーム,トマト缶	625 kcal
		コーンポタージュ		牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも	玉葱,コーン	27.8 g
		オニオンドレッシングサラダ			油	キャベツ,小松菜,人参,もやし,レモン,玉葱	
26金		ごはん	○		米		712 kcal
		チーズタッカルビ		鶏肉,チーズ	じゃがいも,トック,はちみつ,砂糖,白ごま	生姜,玉葱,キャベツ,にんにく	30.0 g
		わかめと冬瓜のスープ		わかめ,木綿豆腐		冬瓜,ねぎ,小松菜	
		冷凍りんご				りんご	
29月		高菜とひき肉のチャーハン	○	豚肉,大豆,たまご	米,油	生姜,たかな漬,ねぎ	655 kcal
		白ごま担々スープ		鶏肉,木綿豆腐	油,白練りごま,白ごま	人参,もやし,キャベツ,干し椎茸 生姜,にんにく,ねぎ,小松菜	26.2 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,パイン缶,もも缶	
30火		タンメン	○	鶏肉,ベーコン,なると	蒸し中華めん,油,でんぶん	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
		真鯛のスパイシーフライ		真鯛	揚げ油	生姜	31.9 g
		シャインマスカット				マスカット	

※天候など都合により献立を変更する場合があります。