

日	曜日	行事等	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	脂質 g
1	火	★防災の日★ 渋谷区 防災 協力都市 コラボ給食	餃子風 あんかけ丼 (宇都宮)		鳴沢菜炒め(甲府) アロエ入りぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 アガー	しょうが にんにく キャベツ にら えのきたけ にんじん 緑豆もやし のざわな(調味漬) ごまつな ぶどうジュース アロエ	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	614	24.3	21.0
2	水		ミートソース スパゲッティ		海藻サラダ 梨	豚ひき肉 ピザ用チーズ 牛乳 海藻ミックス	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ トマトクチャップ マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり ホールコーン なし	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 白ごま	600	24.4	20.9
3	木		さんまのかば 焼き混ぜご飯		さつまい 野菜のゆず醤油和え	さんま たまご 刻みのり 牛乳 鶏肉 赤みそ 白みそ	しょうが さやいんげん にんじん だいこん ねぎ はくさい ごまつな ゆず(果汁)	米 片栗粉 油 三温糖 砂糖 ごんにゃく さつまいも	659	24.5	25.2
4	金		ご飯		豆腐のごまみそ煮込み 切干と野菜のピリ辛和え 冷凍りんご	牛乳 鶏ひき肉 ちくわ 白みそ 油揚げ 木綿豆腐 冷凍りんご	にんじん キャベツ ねぎ 切干しだいこん もやし きゅうり しょうが にんにく 冷凍りんご	米 油 白ねりごま 砂糖 白すりごま ごま油	658	25.9	22.0
7	月		チリビーンズ ライス		ツナと野菜のサラダ サイダーボンチ	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳 まぐろ缶詰	しょうが にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ もやし きゅうり みかん缶 パイナップル りんご(缶詰)	米 発芽玄米 油 上白糖 砂糖 サイダー	732	28.7	25.3
8	火		ご飯		春巻き わかめと野菜の中華和え 青菜と生揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 カットわかめ 鶏肉 生揚げ	しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ(水煮) 玉葱 きゅうり もやし にんじん ごまつな だいこん	米 ごま油 緑豆はるさめ 砂糖 片栗粉 春巻きの皮 薄力粉 油	619	22.7	20.7
9	水	重陽の節句	ご飯		★菊花蒸し 梅おかか和え 豆腐とキャベツのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 かつお節 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	玉葱 しょうが にんにく ホールコーン キャベツ 青菜 にんじん 練り梅 ねぎ ごまつな	米 油 米粉 片栗粉 上白糖	584	24.3	18.1
10	木	給食試食会	味噌ラーメン		カレー風味サラダ 大豆のかりんとう	豚ひき肉 なたと 赤みそ 牛乳 大豆 きな粉	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん ごまつな ねぎ ホールコーン たけのこ(水煮) きゅうり	中華めん 油 ごま油 砂糖 コーンフレーク 片栗粉 黒砂糖	621	25.9	24.7
11	金		ご飯		なめたけ 鮭の幽庵焼き 磯香和え せんべい汁	牛乳 生鮭 刻みのり 鶏肉 油揚げ	えのきたけ ゆず はくさい ごまつな もやし にんじん しめじ ごぼう	米 三温糖 南部せんべい	582	31.2	14.8
14	月		ご飯		鶏肉のねぎ塩ダレがけ 野菜のおひたし 豚肉と根菜の豆乳汁	牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが ねぎ はくさい ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	米 ごま油 白ごま 片栗粉 油 ごんにゃく じゃがいも	611	28.3	22.3
15	火		フィッシュ バーガー	ジ ョ ア	かぼちゃのポタージュ ナガノパーブル	メルルーサ ジョア(ブルーベリー) 牛乳 生クリーム	しょうが レモン(果汁) キャベツ トマトクチャップ 牛乳 玉葱 かぼちゃペースト ナガノパーブル	柏パン 油 薄力粉 パン粉 はちみつ エッグケアマヨネーズ バター	590	25.0	15.7
16	水	渋谷区 大使館 コラボ with ペルー	アロスコン ボーヨ		サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤/ブリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 さつまいも	583	26.7	19.4
17	木		カレーうどん		ハニーポテトサラダ 芋ようかん	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 粉寒天	玉葱 にんじん だいこん ねぎ 青菜 ごまつな キャベツ	冷凍うどん 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも はちみつ さつまいも 三温糖	624	22.9	20.4
18	金	コラボ給食 with 服部学園	ご飯		★チキチキチキン旨ごぼう 豆腐と油揚げのみそ汁 冷凍桃	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	ごぼう なす にんじん えだまめ だいこん ごまつな 冷凍もも	米 砂糖 片栗粉 油 白ごま	695	23.9	22.3
24	木	渋谷区 姉妹都市 コラボ給食 with ハワイ	マラサダ		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチューギーズビーンズスープ	牛乳 しいら 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン トマトクチャップ レモン(果汁) にんじん トマトペースト	丸パン グラニュー糖 砂糖 油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも	617	32.5	23.4
25	金	お月見 行事食	ご飯		塩肉じゃが のりたま汁 ★お月見団子	牛乳 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 たまご 刻みのり ちくわ きな粉	にんじん 玉葱 さやいんげん ねぎ ほうれんそう	米 油 じゃがいも つきごんにゃく 三温糖 片栗粉 白玉団子 黒砂糖	710	28.0	19.6
28	月	世界の料理 ★スペイン★	パエリア		スパニッシュオムレツ ABCスープ	ベーコン 鶏肉 いか むきえび 牛乳 ピザ用チーズ たまご ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん 赤/ブリカ 黄/ブリカ マッシュルーム(水煮) トマトクチャップ トマトピューレ レモン(果汁) キャベツ ほうれんそう セロリ	米 オリーブ油 バター じゃがいも 油 マカロニ	648	30.8	27.1
29	火		ツナコーン ドッグ		レンズ豆のトマトシチュー ピオーネ	まぐろ缶詰 牛乳 豚肉 ベーコン レンズまめ	玉葱 ホールコーン にんにく セロリ にんじん トマトピューレ トマトクチャップ ピオーネ	コッパパン 油 エッグケアマヨネーズ じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 デミグラスソース	660	27.9	32.3
30	水		ご飯		変わり衣のしぐれ煮コロッケ 大根とじゃこの和え物 かぶのすり流し汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 大豆 ちりめんじゃこ 木綿豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	ごぼう しょうが だいこん きゅうり かぶ ごまつな ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 白ごま 米粉 油 ごま油	639	25.6	20.7

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。