



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人あたり kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
2	金		ご飯		ヤンニョムチキン チョレギサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 鶏肉 刻みのり ちりめんじゃこ 木綿豆腐 たまご	しょうが トマトケチャップ にんにく きゅうり キャベツ もやし にんじん レモン(果汁) 玉葱 ホールコーン クリームコーン こまつな	米 米粉 片栗粉 油 はちみつ 砂糖 ごま油 白ごま 上白糖	703	27.9	27.6
5	月		ご飯		のりの佃煮 鮭のバター醤油焼き キャベツの塩昆布和え ゆばとわかめのすまし汁	牛乳 刻みのり 生鮭 塩昆布 鶏肉 木綿豆腐 わかめ ゆば	もやし キャベツ にんじん レモン(果汁) だいこん こまつな	米 砂糖 バター 上白糖 ごま油 白ごま	546	31.7	15.2
6	火		醤油 ラーメン		野菜の中華和え さつまいものごま団子	ベーコン 豚肉 なんと うずら卵(水煮) 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) もやし キャベツ ホールコーン ねぎ こまつな きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも 白玉粉 三温糖 白ごま 片栗粉 揚げ油	693	25.8	25.8
7	水	渋谷区 大使館 コラボ with トルコ	ピラフ		タブクソテー メルジメッキ・チョルバス フルーツヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 トマトピューレ にんじん みかん缶 バイン缶 りんご(缶詰)	米 パスタ バター 油 じゃがいも 米粉 砂糖	681	25.4	22.0
13	火		ピリヤニ風 ピラフ		コーンポタージュ オニオンドレッシングサラダ	鶏肉 ヨーグルト(無糖) ミルクコーヒー 牛乳 生クリーム	トマトケチャップ にんにく しょうが トマトペースト にんじん 玉葱 トマト缶 さやいんげん フライドオニオン クリームコーン キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	米 発芽玄米 バター 油 オリーブ油 じゃがいも ごま油 上白糖	667	22.8	23.7
14	水		ご飯		魚のみたらし焼き 野菜のからし醤油和え ★豚汁 果物(みかん)	牛乳 さわら 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが はくさい こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ みかん	米 砂糖 片栗粉 油 こんにゃく じゃがいも	615	29.1	17.8
15	木		秋のクリー ムスパゲッ ティ		トマトチリドレサラダ 角切りりんごゼリー	鶏肉 ベーコン むきえび 豆乳 牛乳 生クリーム 粉チーズ ジョア(マスカット) 大豆	玉葱 マッシュルーム(水煮) しめじ にんじん キャベツ きゅうり こまつな ホールコーン にんにく トマトケチャップ りんごジュース りんご(缶詰)	スパゲッティ オリーブ油 油 バター さつまいも 薄力粉 油 砂糖 片栗粉	642	22.8	20.9
16	金		ご飯		擬製豆腐 野菜とこんにゃくの和え物 けんちん汁	牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 きゅうり もやし だいこん ごぼう ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 つきこんにゃく 上白糖 ごま油 こんにゃく	579	24.7	20.0
19	月		キムチとた くあんの チャーハン		ビーフンスープ 大学芋	豚肉 たまご 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	しょうが にんにく ねぎ 白菜キムチ たくあん漬 玉葱 にんじん 干し椎茸 こまつな	米 発芽玄米 油 ラード 砂糖 ビーフン さつまいも 水あめ 黒ごま	666	20.7	22.8
20	火	コラボ給食 with 服部学園	黒砂糖パン		★魚のコーンフ레이크揚げ 米粉マカロニ入りスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン 牛肉 ひよこまめ	トマトケチャップ にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ セロリ にんじん キャベツ	黒砂糖パン 薄力粉 米粉 コーンフ레이크 パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 オリーブ油 米粉マカロニ	699	29.7	24.2
21	水		ご飯		いかのピリ辛焼き 野菜のおひたし 利休汁 おかしな目玉焼き	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 粉寒天 カルピス	しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ ねぎ 黄桃缶	米 砂糖 ごま油 白ねりごま 黄桃缶	590	27.4	14.5
22	木		ご飯		厚揚げの中華煮 ★春雨サラダ 果物(みかん)	牛乳 生揚げ 豚肉 いか なんと ロースハム	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) はくさい 玉葱 きくらげ(乾) キャベツ きゅうり みかん	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 緑豆はるさめ	707	29.9	24.6
23	金	渋谷 味めぐり 給食	吉田うどん		笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	牛肉 白みそ 牛乳 笹かまぼこ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな	うどん 油 砂糖 薄力粉 白玉団子 黒すりごま 和三盆糖	628	26.3	21.9
27	火		★ココア揚 げパン		チリコンカン フレンチサラダ	牛乳 いんげんまめ 豚ひき肉 ベーコン 粉チーズ	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン	米粉ミックスパン 砂糖 油 じゃがいも	597	26.1	26.3
28	水		栗入り おこわ		油揚げとキャベツのみそ汁 野菜のおかか和え りんごのカスタードパイ	鶏肉 油揚げ 牛乳 白みそ 赤みそ かつお節 牛乳 冷凍卵黄	にんじん キャベツ ねぎ こまつな はくさい 緑豆もやし りんご(缶詰)	米 もち米 さつまいも 栗 冷凍パイシート グラニュー糖 薄力粉 バター	700	21.7	27.1
29	木		ジーロー ハン		わかめと冬瓜のスープ シャインマスカット	鶏肉 鶏皮 牛乳 カットわかめ 木綿豆腐	しょうが にんにく ねぎ 万能ねぎ 緑豆もやし こまつな とうがん シャインマスカット (粒)	米 ごま油 三温糖 片栗粉	559	28.1	15.4
30	金		ご飯		きすの天ぷら 山形風いも煮 野菜のピリ辛和え	牛乳 きす たまご 牛肉 生揚げ 赤みそ	しょうが まいたけ にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし きゅうり にんにく	米 油 薄力粉 米粉 砂糖 里芋 こんにゃく粉 三温糖 ごま油	602	29.0	17.4

※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。