

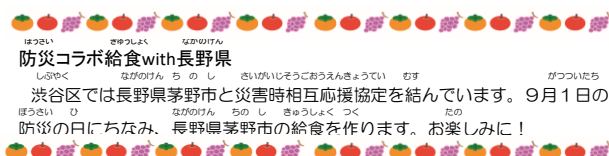
# 給食献立予定表

令和7年9月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー (kcal)
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ (g)
1月	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ くだもの(れいとうみかん)	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、こんにやく、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、キャベツ、みかん	673
2火	ごはん 防災コラボ献立with長野県	ぎゅうにゅう	こおりどうふのチリソース のざわなあえ いちごミルクかんでん	ぎゅうにゅう、こうやどうふ、いか	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、ごまあぶら、さとう、いちごジャム	しょうが、にんにく、のざわなづけ、だいこん、キャベツ	19.8 584
3水	やきにくどん	ぎゅうにゅう	なんでもせんぎりサラダ ぶどう(せとジャイアント)	ぎゅうももにく、あかみそ、ぎゅうにゅう、ひじき	こめ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、りんご、だいこん、きゅうり、レモンじる、せとジャイアント	621
4木	とりとねぎの ひやしませそば	ぎゅうにゅう	あおのりポテトビーンズ フルーツパンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、あおのり	ごまあぶら、さとう、オリーブオイル、かたくりこ、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚げ)	ながねぎ、こまつな、りょくとうもやし、あかピーマン、パインかん、ももかん、せいやうなしかん、りんごかん	24.2 591
5金	たまごとキムチのクッパ 韓国の料理	ぎゅうにゅう	チョレギサラダ ツナあげきょうざ	とりにく、たまご、ぎゅうにゅう、やきのり、ツナ	こめ、むぎ、かたくりこ、ごまあぶら、しろいりごま、さとう、きょうざのかわ、きょうざのかわ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんじん、たまねぎ、キムチ、ながねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、こまつな、とうもろこし、にんにく、しょうが、はくさい	27.6 661
8月	ごはん 高知県の料理	ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ あおさのりのみそしる ゆずドレサラダ ぶどう(ピオーネ)	ぎゅうにゅう、かつお、しろみそ、あかみそ、あおさのり、ツナ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、しろいりごま、じゃがいも、ひまわりあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、えのきたけ、はくさい、だいこん、きゅうり、ゆずかじゅう、ぶどう	26.7 620
9火	わかめごはん 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう	とうもろこしのきつかわむし きくいおひたし かきたまじる	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とりにく、とうふ、たまご	こめ、かたくりこ、さとう	たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく、とうもろこし、こまつな、りょくとうもやし、きく、にんじん、ながねぎ	28.3 585
10水	フィッシュバーガー	ジョア	かぼちゃのポタージュ イタリアンサラダ	ホキ、ジョア、ぎゅうにゅう、なまクリーム	パン、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、こめ、バター、オリーブオイル	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ、きゅうり、あかピーマン、きピーマン	24.5 588
11木	マーボーなすどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかすあえ くだもの(なし)	ぶたひきにく、あかみそ、なまあげ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、なたねサラダあぶら(揚げ)、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	なす、にんにく、しょうが、にんじん、しいたけ、キャベツ、だいずもやし、きゅうり、なし	584
12金	ジョロフライス ガーナの料理	ぎゅうにゅう	ポトフ ココアババロア	ぎゅうももにく、ぎゅうにゅう、チーす、ぎゅうにゅう、ウインナー、アガー、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、さとう	トマトジュース、にんにく、にんじん、たまねぎ、なす、きピーマン、あかピーマン、ピーマン、キャベツ、さやいんげん	21.0 637
16火	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	ぎんだらのさいきょうやき けんちんじる やさしいごまじょうゆかけ	ひじき、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぎんだら、あまみそ、とうふ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、さといも、ごまあぶら、しろすりごま	にんじん、にんにく、しょうが、ごぼう、だいこん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、キャベツ	26.0 579
17水	ミートソースパゲッティ 3年生&駒テラスコラボ給食	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ マフィン	ぶたひきにく、レンズまめ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、しらすぼし、たまご	スパゲッティ、ひまわりあぶら、オリーブオイル、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、はちみつ、バター、はくりきこ	セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、パセリ、キャベツ、こまつな、にんじん	683
18木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ じゃがいものカレーそばろに いそあえ	ぎゅうにゅう、さば、ぶたひきにく、きざみのり	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、ひまわりあぶら、じゃがいも、さとう、でん粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな、とうもろこし	26.7 648
19金	チキンライス	ぎゅうにゅう	クラムチャウダー ぶどうたべくらべ (シャインマスカット& ナガノパープル)	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、あさり、なまクリーム	こめ、ひまわりあぶら、バター、じゃがいも、はくりきこ	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、シャインマスカット、ナガノパープル	26.1 576
22月	おはぎ (くろごま・きなこ) お彼岸献立	ぎゅうにゅう	とんじる ししゃものびりからやき くだもの(ブルー)	きなこと、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、とうふ、あかみそ、しろみそ、ししゃも	もちごめ、こめ、くろすりごま、さとう、ごまあぶら、こんにやく、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな、とうがらし、ブルー	574
24水	さつまいもご飯 長野県の料理	ぎゅうにゅう	さんぞくやき さわにわん やさしいのみそドレかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、しろみそ	こめ、さつまいも、くろいりごま、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ひまわりあぶら、ごまあぶら	しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、キャベツ、きゅうり	629
25木	かつおふりかけごはん 山形県の料理	ぎゅうにゅう	やまがたいもに さくらえびいりたまごやき きりぼしだいこんのぐまざあえ	こなかつお、しらすぼし、ぎゅうにゅう、ぎゅうもも、えび、たまご	こめ、むぎ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにやく、さといも、ごまあぶら	しめじ、ながねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、きりぼしだいこん	24.7 611
26金	セサミパン	ぎゅうにゅう	タンドリーフィッシュ ガーリックポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう、メダイ、ヨーグルト、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ	パン、ひまわりあぶら、じゃがいも、シェ尔マカロニ	たまねぎ、にんにく、パセリ、セロリ、にんじん、トマト、キャベツ	585
29月	シーホードウフライ	ぎゅうにゅう	わかめサラダ くだもの(なし)	ぶたひきにく、とうふ、わかめ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト、ながねぎ、ピーマン、りょくとうもやし、こまつな、なし	29.5 583
30火	にくじるかてうどん 東京都の料理	ぎゅうにゅう	やさしいおかかあえ だいがくいも	ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、ぎゅうにゅう、かつおぶし	うどん、ひまわりあぶら、さとう、さつまいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、みずあめ、くろいりごま	にんじん、だいこん、しいたけ、はくさい、ながねぎ、キャベツ、こまつな	25.5 576

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%増です。  
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。



へいきん	611
きじゅんりょう	25.0
	650
	21.1～32.5