

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	
1月	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう	こんにゃくサラダ 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, ジャガイモ, はくりきこ, こんにゃく, 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	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
							673 19.8
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	こおりどうふのチリソース のざわなあえ いちごミルクかんてん	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), 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	584 23.5
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)	ぎゅうモモにく, 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 24.2
4木	とりとねぎの ひやしまぜそば	ぎゅうにゅう	あおのりボテトピーンズ フルーツパンチ	とりにく, ぎゅうにゅう, だいす, 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)	にんねぎ, こまつな, りょくとうもやし, あかピーマン, バインかん, ももかん, せいやうなしかん, りんごかん	591 27.6
5金	たまごとキムチのクッパ 韓国料理	ぎゅうにゅう	チヨレギサラダ ツナあげぎょうざ	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, ぎょうざのかわ, はくりきこ, なたねサラダあぶら(揚)	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, ににく, しょうが, はくさい	661 26.7
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 ゆずレザラダ ぶどう(ビオーネ)	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), 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, えのきだけ, はくさい, だいこん, きゅうり, ゆずかじゅう, ぶどう	620 28.3
9火	わかめごはん 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう	とうもろこしのきっかむし きくいりおひたし かきたまじる	わかめ, ぎゅうにゅう, ぶたひにく, 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	585 27.1
10水	フィッシュバーガー	ジョア	かぼちゃのボタージュ イタリアンサラダ	ホキ, ショア, 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), 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, バセリ, きゅうり, あかピーマン, キーピーマン	588 24.5
11木	マーボーなすどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(なし)	ぶたひにく, 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), 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, ににく, しょうが, にんじん, しいたけ, キャベツ, だいすもやし, きゅうり, なし	584 21.0
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	ぎゅうモモにく, ぎゅうにゅう, ぶたにく, ウィンナー, 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, ににく, にんじん, たまねぎ, なす, きーピーマン, あかピーマン, ピーマン, キャベツ, サやいんげん	637 23.8
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 やさいのごまじょうゆかけ	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, ににく, しょうが, ごぼう, だいこん, えのきだけ, ながねぎ, こまつな, キャベツ	579 26.0
17水	ミートソーススパゲッティ 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, バセリ, キャベツ, こまつな, にんじん	683 26.7
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ぼろに いそあえ	ぎゅうにゅう, さば, ぶたひにく, 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), ひまわりあぶら, じゃがいも, さとう, でん粉	しょうが, ににく, 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	648 26.1
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, グリンピース, バセリ, シャインマスカット, ナガノパープル	576 21.0
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(フルーン)	きなこ, ぎゅうにゅう, ぶたにく, あぶらあげ, とうふ, あかみそ, しらみそ, ししゃも	もちごめ, こめ, くろすりごま, さとう, ごまあぶら, こんにゃく, 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, ブルーブラ	574 25.3
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), さとう, ひまわりあぶら, ごまあぶら	しょうが, ににく, 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 24.7
25木	かつおふりかけごはん 山形県の料理	ぎゅうにゅう	やまとがいたいもの さくらえびいりたまごやき きりぼしだいこんのごまざすあえ	こなかつお, しらすぼし, ぎゅうにゅう, ぎゅうモモ, 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, こんにゃく, さとう, 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	611 25.9
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, シェルマカロニ	たまねぎ, ににく, バセリ, セロリ, にんじん, トマト, キャベツ	585 29.5
29月	シーホードウフライス	ぎゅうにゅう	わかめサラダ くだもの(なし)	ぶたひにく, 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	583 25.5
30火	にくじるかてうどん 東京都の料理	ぎゅうにゅう	やさいのおかかあえ 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), 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	576 23.8
						へいきん	611 25.0
						きじゅんりょう	650 21.1~32.5

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。



はづき
防災コラボ給食with長野県

しづく
ながけん ちの し さいがいごうごうえんきょうてい 実す がつついだら

渋谷区では長野県茅野市と災害時相互応援協定を結んでいます。9月1日の

ぼくさい ひ ながけん ちの し きょうしきく つく たの

防災の日にち好み、長野県茅野市の給食を作ります。お楽しみに！



確認!

611

25.0

21.1~32.5