

給食献立予定表

令和8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	
		しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま ちやにく、ほねになる	ぎいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ぎょうざふう あんかけどん 防災コラボ給食with 宇都宮・甲府市		のざわないため ぶどうゼリー	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう かんてん	こめ はつがけんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろこま	しょうが にんにく きゃべつ えのきたけ にら にんじん もやし のざわなづけ こまつな ぶどうジュース	625	24.3
2	水	キハダマグロの ポロネーゼ 東京都八丈島の食材		イタリアンサラダ レモンチーズケーキ	きはだまぐろ ぶたひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう ハム クリームチーズ なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル さとう はくりきこ	にんにく セロリ たまねぎ トマト マッシュルーム トマトかん トマトピューレ トマトペースト きゃべつ きゅうり にんじん ホールコーン レモンジャム	608	26.6
3	木	たまごとキムチの クッパ 韓国の料理		ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス	とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう ひじき	こめ おおむぎ かたくりこ こまあぶら しろこま さとう さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ キムチ ねぎ にら こまつな もやし にんにく しょうが	592	19.1
4	金	ごはん 徳島県の料理	シ ョ ア	とりにくのきなごうちあげ わかめとキャベツのあえもの ふしめじ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ あぶらあげ ちくわ	こめ かたくりこ こめこ あげあぶら さとう しろこま こまあぶら そうめん	ねぎ すだちかじゅう きゃべつ にんじん しょうが だいこん ほししいたけ こまつな	584	21.8
7	月	ごはん		なめだけ かんこくふうにくじゃが チョレギサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいたく じゃがいも のり	こめ さとう あぶら しろだき じゃがいも こま こまあぶら	えのきたけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん にら きゃべつ きゅうり ホールコーン	587	18.5
8	火	マラサダ コラボ給食withハワイ		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチギースピーンスープ	ぎゅうにゅう シイラ とりにく ヨーグルト ミックスピーンス レンズまめ ウィンナー	まるパン さとう あげあぶら マヨネーズ (ノンエック) あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく きゃべつ きゅうり ホールコーン レモンじる にんじん トマトペースト	629	32.5
9	水	わかめごはん 重陽の日献立		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 ぶたひきにく とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ かたくりこ さとう	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく ホールコーン こまつな もやし ほしきく にんじん ねぎ ほうれんそう	590	25.0
10	木	マーボーなすどん		ちゅうかすあえ くだもの (たかおぶどう)	ぶたひきにく あかみそ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あげあぶら あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ	なす にんにく しょうが にんじん ほししいたけ きゃべつ だいずもやし きゅうり たかおぶどう	595	21.0
11	金	ごはん		さけフライ さつまじる キャベツときゅうりのしらすあえ	ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ しらすほし	こめ はくりきこ パン あげあぶら あぶら さつまいも さとう	しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ きゃべつ きゅうり	620	26.8
14	月	さんまのまぜごはん		いなかじる くだもの(なし)	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さとう ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな なし	640	21.7
15	火	ジャンバラヤ アメリカの料理		クラムチャウダー キャロットゼリー	とりにく えび ウィンナー ぎゅうにゅう ベーコン あさり かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター はくりきこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリ パプリカ ピーマン かぶ かぶ (は) みかんジュース	597	23.6
16	水	ごはん 食育の日献立		かつおのごまがらめ とうがんスープ きゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゅう かつお とりにく わかめ	こめ かたくりこ はくりきこ じゃがいも あげあぶら さとう ごま はるさめ こまあぶら	しょうが にんじん えのきたけ とうがん ねぎ きゅうり もやし うめほし	603	25.1
17	木	ジャージャーめん		きりぼしサラダ あおりのポテトピーンズ	ぶたひきにく みそ はつちようみそ ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいたく あおりの	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ こまあぶら はるさめ じゃがいも あげあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ほししいたけ ただのこ にんじん もやし きゅうり きりぼしだいこん きゃべつ	608	24.7
18	金	おはぎ (くろごま・きなこ) 秋のお彼岸献立		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 ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ ししゃも	もちこめ こめ ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ ブルー	572	23.3
24	木	きなことうにゅう トースト		ハンガリアンシチュー ツナサラダ くだもの (ぶどうたべくらべ)	きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ こなチーズ ツナ	しょうパン さとう あぶら じゃがいも パター はくりきこ	しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ きゃべつ さやいんげん レモンじる こまつな ナガノパル シャインマスカット	603	25.7
25	金	さといもごはん 十五夜献立		ぎんだらのさいきょうやき つきみだんこじる とさあえ	とりひきにく ぎゅうにゅう ぎんだら みそ とりにく かつおぶし	こめ あぶら さとう あげあぶら さといも こめこ しらたまこ かたくりこ	しょうが かぼちゃペースト にんじん はくさい ねぎ きゃべつ こまつな	628	23.5
28	月	ごはん		きりぼしだいこんのたまごやき よしのじる のりあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご とりにく とうふ あぶらあげ かまぼこ きざみのり	こめ あぶら かたくりこ さとう	にんにく たまねぎ もやし きりぼしだいこん にんじん だいこん ほししいたけ ただのこ ねぎ ほうれんそう	582	27.2
29	火	わかめうどん		とりとやさいのみそドレかけ サーターアンダギー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご	うどん さとう あぶら こまあぶら しろこま はくりきこ さんおんとう あげあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな きゃべつ きゅうり もやし	564	24.5
30	水	ごはん 愛媛県の料理		たいざんき いもたき こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう まだい とりにく あぶらあげ	こめ かたくりこ あげあぶら さといもこんにゃく さとう ごま	しょうが ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな もやし にんじん	611	26.8

※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。

がっ えてい
9月の予定

にち ねんせいいくじょうきらくい ねんせいきゅうしよく
30日 6年生陸上記録会(6年生給食なし)

えひめけん あいなんちよう きゅうしよく
愛媛県愛南町きょうしよくコラボ給食

ぼうい きゅうしよく うつのみやし こうし
防災コラボ給食with宇都宮市・甲府市

渋谷区では4つの地区と災害時相互応援協定を結んで
います。9月1日の防災の日につながる、栃木県宇都宮
市と山梨県甲府市で人気の給食を作ります。お楽しみに！

へいきん	602	24.3
きじゅんりょう	650	21.1~32.5

朝ごはんを
食べて登校
しよう