

[ 8・9月 献立表 ]

2024年 9月

渋谷区立長谷戸小学校



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
30 金	チキンカレー 春雨サラダ (大根) 冷凍みかん 	○	鶏もも肉	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, じゃがいも, はちみつ, 薄力粉 緑豆はるさめ, 油, ごま油, 三温糖, 白ごま	にんにく, しょうが, にんじん, たまねぎ, トマト缶, りんご だいこん, キャベツ, にんじん れいとうみかん	
2 月	ナスのミートソーススパゲティ パリパリじゃがいもサラダ 巨峰 	○	豚ひき肉, 大豆, 米みそ	スパゲティ, オリーブ油, 油, 油 じゃがいも, 油, 油, 三温糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん, トマト缶, エリンギ水煮, なす もやし, キャベツ, こまつな, にんじん 巨峰 	617 kcal 24.6 g
3 火	スタミナ丼 春雨ととうがんのすまし汁 すいか 	○	豚肩肉 鶏もも肉	こめ, 押麦, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉 油, かたくり粉, 緑豆はるさめ	にんにく, たまねぎ, はくさい, キャベツ, にら にんじん, 干し椎茸, コーン, チンゲンツァイ, とうがん こだますいか	585 kcal 22.0 g
4 水	ごはん いかとじゃがいものチリソースあえ 春雨炒め 大根とわかめのスープ 	○	いか 豚モモ肉 鶏もも肉, 絹ごし豆腐, わかめ	こめ かたくり粉, じゃがいも, 油, 油, 三温糖 油, 緑豆はるさめ, ごま油, 白ごま かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん にんじん, だいこん	686 kcal 27.2 g
5 木	ごはん つくね (あんかけ) じゃこサラダ 白菜となめこのみそ汁	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆, 干ひじき (アヲシテ, 乾), 米みそ ちりめんじゃこ 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ 油, 上白糖, かたくり粉 油, 上白糖 油揚げ, 米みそ, 米みそ	たまねぎ, にんじん, しょうが もやし, キャベツ, にんじん, たまねぎ はくさい, なめこ, こまつな	655 kcal 29.4 g
6 金	ドライカレー ひよこ豆いりスープ かぼちゃ入りサラダ	○	豚ひき肉, 大豆 鶏もも肉, ひよこ豆	こめ, 米粒麦 (押麦), 油 油 オリーブ油, 上白糖	にんにく, しょうが, セロリ, たまねぎ, にんじん にんにく, にんじん, たまねぎ, キャベツ かぼちゃ, キャベツ, にんじん, コーンかん, たまねぎ	666 kcal 26.0 g
9 月	胚芽米いりごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜の菊花あえ 大根と豆腐のすまし汁 	○	さけ, 米みそ 絹ごし豆腐, かまぼこ	こめ, 胚芽米 エッグケアマヨネーズ	にんじん チンゲンツァイ, もやし, だいこん, にんじん, きくの花 だいこん, にんじん, こまつな	610 kcal 23.2 g
10 火	冷やしうどん たこ焼き風さつま揚げ 小松菜とキャベツのごま和え	○	鶏むね肉, 油揚げ たら, おから, まだこ, あおりのり, かつお節	うどん, 三温糖, ごま じゃがいも, かたくり粉, 油 ねりごま, 白ごま, 三温糖	こねぎ, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし ねぎ, にんじん, 紅ショウガ にんじん, こまつな, キャベツ, もやし	547 kcal 30.7 g
11 水	ジャンバラヤ風 具だくさんトマトスープ ぶどうゼリー	○	豚ひき肉, 大豆, 豚肩肉, ウィンナー 鶏もも肉 粉寒天	こめ, 油 油, じゃがいも, もち麦 上白糖	セロリ, たまねぎ, にんじん, エリンギ水煮 にんにく, たまねぎ, キャベツ, トマト缶 ぶどう (濃縮還元ジュース)	589 kcal 20.2 g
12 木	麦ごはん 魚のネギみそ焼き ひじきと青菜のツナいりサラダ にらたまスープ 	○	さば, 米みそ 干ひじき (アヲシテ, 乾), ツナ 鶏むね肉, 木綿豆腐, たまご	こめ, 米粒麦 (押麦) 上白糖, ごま油 油, 三温糖 油, かたくり粉, ごま油, 白ごま	しょうが, ねぎ チンゲンツァイ, キャベツ, もやし, にんじん, レモン しょうが, はくさい, にら	699 kcal 30.4 g
13 金	ジャムバタートースト かぼちゃいりシチュー キャベツときゅうりのサラダ 	○	鶏もも肉, 牛乳, なまクリーム	食パン, いちごジャム (低糖度), バター 油, じゃがいも, バター, 薄力粉 オリーブ油, 油, 三温糖	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, かぼちゃ コーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, たまねぎ	613 kcal 21.0 g
17 火	フライドライス フリフリチキン サイミン風スープ マリブルーゼリー	○	ウィンナー, たまご 鶏モモ肉 切身 なると 粉寒天	こめ, ごま油, 油 上白糖, はちみつ, ごま油 上白糖	たまねぎ, こまつな パイン濃縮還元ジュース, にんにく, しょうが にんじん, もやし, はくさい, 長ねぎ	659 kcal 25.4 g
18 水	ゆかりごはん ししゃものごまあげ 野菜のおかか和え 大根となめこのみそしる 	○	ししゃも 粉かつお 油揚げ, 米みそ, 米みそ	こめ 薄力粉, かたくり粉, 黒ごま, 油	キャベツ, もやし, こまつな, にんじん だいこん, なめこ, こまつな	609 kcal 26.1 g
19 木	ごはん 和風たまご焼き じゃがいものきんぴら	○	鶏ひき肉, たまご 豚モモ肉	こめ 油, 三温糖 油, じゃがいも, つきこん, 三温糖, ごま油, 白ごま	たまねぎ, にんじん, 干し椎茸, こまつな しょうが, にんじん, さやいんげん	611 kcal 26.0 g

	かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ, 米みそ, 米みそ		だいこん, かぶ, かぶの葉, こまつな	
20 金	ソース焼きそば	豚モモ肉, あおのり	中華麺, 油	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, もやし, チンゲンツアイ	628 kcal
	豚汁	○ 豚肩肉, 米みそ, 米みそ	油, こんにゃく, ごま油	しょうが, にんじん, だいこん, はくさい, ごぼう, ねぎ, こまつな	27.8 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	りんご 濃縮還元ジュース	
24 火	わかめごはん	炊き込みわかめ	こめ, 白ごま		653 kcal
	厚揚げと豚肉のうま煮	○ 厚揚げ, 豚モモ肉, 米みそ	三温糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, ごま油, かたくり粉	しょうが, にんじん, ごぼう, エリンギ水煮, 干し椎茸, グリンピース	25.4 g
	キャベツともやしのごまあえ		油, ごま油, 三温糖, 白ごま	キャベツ, にんじん, もやし	
25 水	ごはん		こめ		671 kcal
	豆入りコロッケ	○ 豚ひき肉, 大豆	じゃがいも, 油, 薄力粉, パン粉, 油	にんじん, たまねぎ	21.4 g
	中華風サラダ		白ごま, 油, ごま油, 三温糖	キャベツ, もやし, きゅうり, にんじん	
	白菜とわかめのすまし汁	わかめ		はくさい, にんじん	
26 木	鶏と葱の冷やしませソバ	鶏むね肉	ごま油, 上白糖, オリーブ油	ねぎ, こまつな, ぶなしめじ, あかピーマン, たまねぎ, しょうが	645 kcal
	スパイシービーンズ	○ 大豆	かたくり粉, 油		33.9 g
	フルーツパンチ			パイナップル, 黄桃缶, みかん缶詰	
27 金	秋のおこわ	鶏もも肉, 油揚げ	こめ, もちごめ, さつまいも, 油	にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸	593 kcal
	さといもいり月見汁	○ かまぼこ	さといも	にんじん, だいこん, こまつな	19.2 g
	お月見団子 (かぼちゃ・黒蜜)	絹ごし豆腐	白玉粉, 上白糖, 三温糖, 黒砂糖	かぼちゃ	
30 月	いかとえびいり四川豆腐丼	豚肩肉, 厚揚げ, いか, むきえび, 米みそ	こめ, 米粒麦 (押麦), 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油	にんにく, しょうが, にんじん, エリンギ水煮, はくさい, チンゲンツアイ, ねぎ	641 kcal
	コーン入りわかめスープ	○ 鶏むね肉, わかめ	油, じゃがいも, 白ごま, かたくり粉, ごま油	にんじん, コーン	29.6 g
	なし			なし	