



9月 こんだてひょう



令和6年

渋谷区立広尾小学校

| 日 | 行事等 | 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 | ランチ ルーム |
|-----|-------------------|--|----|--|-----------------------------|----------------------------------|----------------|------------|
| 2月 | | ごはん 中華風オムレツのあんかけ 春雨炒め わかめスープ | ○ | 米 | 米 | | 560 kcal | |
| | | | | たまご,鶏肉 | ごま油,かたくり粉 | ねぎ,たまねぎ,にんじん,干し椎茸,えのきたけ | 23.7 g | |
| | | | | カットわかめ,絹ごし豆腐 | 緑豆はるさめ,油,ごま油,白ごま | にんじん,キャベツ,りよくとうもやし,にら,きくらげ | | |
| 3月 | 沖縄県の郷土料理 | ジョア しじゅうしい イナムドゥチ タマナーチャンブルー ごまサーターアングギー | ○ | ジョア | 米,油 | | 711 kcal | |
| | | | | 豚肉,細切りこんぶ | こんにゃく | 生姜 | 27.5 g | |
| | | | | 豚肉,蒸しかまぼこ,生揚げ,淡色みそ | 油,砂糖,ごま油 | にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな | | |
| | | | | 豚肉,木綿豆腐,たまご,粉かつお | 薄力粉,砂糖,油,白ごま,揚げ油 | キャベツ,もやし | | |
| 4月 | | ナシゴレン チンゲン菜と春雨のスープ ガパオ風春巻き | ○ | むきエビ,豚ひき肉 | 米,押し麦,オリーブ油 | たまねぎ,葉ねぎ,にんにく,とうがらし,レモン果汁 | 565 kcal | ★ |
| | | | | ロースハム | ★ごま油,緑豆はるさめ | 生姜,にんじん,えのきたけ,チンゲンツァイ,はくさい,ねぎ | 24.4 g | |
| | | | | 鶏ひき肉,凍り豆腐 | 油,緑豆はるさめ,砂糖,かたくり粉,春巻きの皮,揚げ油 | にんにく,たまねぎ,にんじん,青ピーマン,バジル | | |
| 5月 | | 焼きカレーパン フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ みかんゼリー | ○ | 豚肉,大豆 | 丸パン,油,薄力粉,パン粉 | たまねぎ,にんじん | 575 kcal | |
| | | | | 牛乳,生クリーム | 油,砂糖 | キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし缶詰 | 24.2 g | |
| | | | | じゃがいも,有塩バター,油 | 砂糖 | 西洋かぼちゃ,たまねぎ,セロリー,パセリ | | |
| 6月 | | じゃこ青のりのご飯 いかのかりんと揚げ もやしとニラのごま風味 みそ汁 | ○ | じゃこ,あおのり | 米,白ごま | | 591 kcal | |
| | | | | いか切身 | かたくり粉,揚げ油 | | 29.3 g | |
| | | | | 絹ごし豆腐,カットわかめ,淡色みそ,赤色みそ | 砂糖,ごま油,白ごま | りよくとうもやし,にんじん,にら | | |
| 9月 | 重陽の節句 | ごはん コーンの菊花蒸し きくらげともやしの華風あえ あおさ汁 | ○ | 米 | 米 | | 613 kcal | |
| | | | | 豚肉,木綿豆腐 | 油,かたくり粉 | たまねぎ,生姜,にんにく,とうもろこし缶詰 | 25.8 g | |
| | | | | 油揚げ | 三温糖,砂糖,ごま油 | きくらげ,りよくとうもやし,にんじん,こまつな | | |
| | | | | あおさ,木綿豆腐,淡色みそ,甘みそ,こんぶ | | えのきたけ,にんじん | | |
| 10月 | | 冷やし中華 きんぴらこんにゃく たこポテト | ○ | 鶏ささ身,たまご | 蒸し中華めん,ごま油,油,三温糖 | にんじん,きゅうり,もやし | 686 kcal | |
| | | | | 豚肉,さつま揚げ,きわかめ | 油,糸こんにゃく,三温糖,白ごま | にんじん,とうがらし | 29.6 g | |
| | | | | ベーコン,まだこ,たまご,あおのり | じゃがいも,油,かたくり粉,薄力粉 | しょうが甘酢漬,ねぎ | | |
| 11月 | | ごはん 肉の油みそ 厚揚げと野菜の炒め煮 わかめともやしの酢の物 | ○ | 豚ひき肉,赤色みそ,淡色みそ | 油,三温糖 | にんにく | 651 kcal | |
| | | | | 生揚げ,豚肉,こんぶ,かつお節 | 砂糖,油,三温糖,ごま油,かたくり粉 | たけのこ,干し椎茸,にんじん,たまねぎ,キャベツ,グリーンピース | 27.4 g | |
| | | | | カットわかめ | 白ごま,砂糖 | きゅうり,りよくとうもやし | | |
| 12月 | | 発芽玄米ごはん ホッケの塩焼き ごまあえ けんちん汁 | ○ | 米,はつがげんまい | 米,はつがげんまい | | 552 kcal | |
| | | | | ほっけ | 白すりごま,白ねりごま,三温糖 | こまつな,りよくとうもやし,にんじん,はくさい | 27.3 g | |
| | | | | 鶏肉,木綿豆腐,かつお節,こんぶ | こんにゃく,さといも,油 | にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう | | |
| 13月 | 世界の料理 ギリシャ | ミルクパン なすのムサカ かぶとコーンのスープ 梨 | ○ | ミルクパン | ミルクパン | | 680 kcal | ★ |
| | | | | 豚ひき肉,牛乳,生クリーム,ピザ用チーズ | 油,オリーブ油,有塩バター,薄力粉 | にんにく,たまねぎ,なす | 27.9 g | |
| | | | | ベーコン | 油 | 生姜,にんじん,キャベツ,かぶ,とうもろこし缶詰,かぶ葉 | | |
| 17月 | 十五夜 こんだて | 秋の香りご飯 鮭の照り焼き にらたまスープ お月見だんご | ○ | 鶏肉,油揚げ | 米,生むき粟,さつまいも,揚げ油,油,砂糖 | にんじん,ぶなしめじ | 699 kcal | |
| | | | | さけ | かたくり粉 | | 36.4 g | |
| | | | | 絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ | 白玉粉,黒砂糖,はちみつ | にら,ねぎ | | |
| 18月 | | カレーライス 大根とじゃこのサラダ ぶどう2種食べ比べ | ○ | 鶏肉 | 米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター | にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん | 687 kcal | |
| | | | | じゃこ | 油,ごま油,砂糖 | だいこん,きゅうり | 20.4 g | |
| | | | | | | 巨峰,シャインマスカット | | |
| 19月 | | 白ごまタンタンうどん いかと玉ねぎのかき揚げ 温野菜のみそドレッシング | ○ | 冷凍うどん,油,砂糖,白ねりごま,白すりごま,ごま油 | 冷凍うどん,油,砂糖,白ねりごま,白すりごま,ごま油 | たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ,にら | 676 kcal | |
| | | | | ちりめんじゃこ,イカ,あおのり,たまご | 薄力粉,かたくり粉,油 | たまねぎ,にんじん | 28.9 g | |
| | | | | 淡色みそ | じゃがいも,油,砂糖 | カリフラワー,にんじん,きゅうり | | |
| 20月 | 2年生 校外学習 | ごはん ぎせい豆腐 切干大根のサラダ いわしのつみれ汁 | ○ | 米 | 米 | | 602 kcal | |
| | | | | たまご,木綿豆腐,鶏ひき肉 | 油,三温糖 | にんじん,たけのこ,干し椎茸,生姜 | 31.0 g | |
| | | | | いわしミンチ,鶏ひき肉,たまご,淡色みそ,絹ごし豆腐,赤色みそ,かつお節,こんぶ | ごま油,油,白ごま | 切干しだいこん,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ | | |
| 24月 | | ごはん チキンのバーベキュー焼き イタリアンレタスサラダ トマトとマカロニのスープ | ○ | 米 | 米 | | 602 kcal | |
| | | | | 鶏肉 | 砂糖,はちみつ | たまねぎ,生姜,にんにく,ズッキーニ,とうもろこし缶詰 | 24.0 g | |
| | | | | 豚肉,ベーコン | 油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,にんじん | | |
| 25月 | | 高野豆腐のそぼろ丼 白菜スープ 大学いも | ○ | たまご,鶏ひき肉,凍り豆腐 | 米,油,三温糖 | さやいんげん,生姜,にんじん,たけのこ | 672 kcal | |
| | | | | 豚肉 | 油,緑豆はるさめ | にんじん,たまねぎ,はくさい | 24.1 g | |
| | | | | | さつまいも,なたね油,ざらめ糖,黒ごま | | | |
| 26月 | 1年生 校外学習 | ごはん さわらのガーリック焼き おくらおかか味 いなか汁 | ○ | 米 | 米 | | 578 kcal | ★ |
| | | | | さわら | 卵不使用マヨネーズ,パン粉 | にんにく,パセリ | 26.9 g | |
| | | | | かつお節 | じゃがいも,こんにゃく | オクラ,きゅうり | | |
| 27月 | 渋谷 ワンダフル 給食 | 鶏と葱の冷やしまぜソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ | ○ | 鶏肉 | ごま油,砂糖,オリーブ油 | ねぎ,こまつな,ぶなしめじ,赤ピーマン | 658 kcal | |
| | | | | 大豆 | かたくり粉,サラダ油 | | 33.9 g | |
| | | | | | | パインアップル,もも,みかん缶詰 | | |
| 30月 | | シーフードトマトスパゲティ キャベツのレモン和え オレンジのケーキ | ○ | むきえび,イカ,パルメザンチーズ | スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,有塩バター,薄力粉 | 青ピーマン,にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,パセリ | 724 kcal | ★ |
| | | | | ちりめんじゃこ | 砂糖,油 | だいこん,キャベツ,にんじん,レモン果汁 | 28.3 g | |
| | | | | たまご | 薄力粉,砂糖,無塩バター,粉糖 | オレンジジュース,オレンジ | | |

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★のついている日は、ランチルーム給食はありません。

暑い日が続く、疲れがたまりやすくなります。早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを守り、バランスのよい食事を摂るように心がけましょう。水分補給もこまめに行い、熱中症を予防しましょう。



| | |
|----------|------------------------|
| 今月の平均栄養価 | 636kcal 27.4g |
| 学校給食摂取基準 | 650kcal 21.1~32.5 g |

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。