



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			36.4 g	
				絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ	かたくり粉	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	
				ごま油,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		
				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	かたくり粉	生姜,ねぎ,にんじん,だいこん,だいこん葉,ごぼう		
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		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	○	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,有塩バター,薄力粉	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。	