



# 8. 9月 こんだてひょう



8月

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 ールム
30	水	マーボー丼 白菜スープ	○	木綿豆腐、豚ひき肉、赤色みそ、豆腐みそ 豚肉	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油 油、緑豆はるさめ	にんじん、ねぎ、だけ、のこ、干し椎茸、にら、 にんにく、生姜 にんじん、たまねぎ、はくさい	627 kcal 26.8 g	★
31	木	わかめごはん じゃがいも、のそぼろ煮 野菜とひじきの和えもの	○	だしごみわかめ 豚ひき肉 干ひじき	米、白ごま 油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、かたくり粉 油	生葱、だけのこ、干し椎茸、にんじん、たまねぎ、 グリーンピース キャベツ、きゅうり、もやし	647 kcal 21.9 g	

9月

1	金	冷やし中華 豚肉と厚揚げのみそ炒め	○	鶏ささみ、たまご 豚肉、生揚げ、淡色みそ	中華めん、ごま油、油、三温糖 油、三温糖	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし 生葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、 青ピーマン、とうがらし	637 kcal 34.8 g	★
4	月	ごはん かみかみふりかけ 豆腐のカレー煮 おくらおかか味	○	ちりめんじゃこ、かつおぶし 木綿豆腐、豚ひき肉 かつお節	米 白ごま、三温糖 油、砂糖、かたくり粉	 にんにく、生葱、にんじん、たまねぎ、 だけのこ、干し椎茸、グリーンピース オクラ、きゅうり	606 kcal 29.1 g	
5	火	チャーハン タンホアタン 大豆しやりしやり	○	豚肉、焼き豚、たまご ベーコン、たまご 大豆、あおのり	米、ラード、砂糖、ごま油、油 油、じゃがいも、かたくり粉 かたくり粉、油	にんじん、ねぎ、グリーンピース たまねぎ、にんじん、とうもろこし、缶詰、 えのきたけ、きょうな	623 kcal 26.1 g	
6	水	豚のしょうが焼き丼 カリカリ油揚げのおひたし クラッシュ寒天	○	豚肉 油揚げ、淡色みそ、かつお節	米、油、かたくり粉 砂糖 三温糖、砂糖	生葱、たまねぎ、もやし、青ピーマン にんじん、もやし、ごまつな みかん缶詰、パインアップル、レモン果汁	620 kcal 22.8 g	
7	木	ピザトースト キャベツとベーコンのスープ 鶏とコーンの揚げ煮	○	ベーコン、ピザ用チーズ ベーコン とり肉	食パン、油 油 かたくり粉、じゃがいも、油、砂糖	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、青ピーマン キャベツ、にんじん、ぶなしめじ ねぎ、生葱、にんにく、とうもろこし、缶詰、 にんじん、青ピーマン	602 kcal 28.1 g	
8	金	重陽の節句 ごはん コーンの菊花蒸し 小松菜のからしあえ みそ汁	○	豚肉、木綿豆腐 焼き竹輪、カットわかめ 絹ごし豆腐、カットわかめ、油揚げ、赤色みそ	米 油、かたくり粉 かたくり粉	たまねぎ、生葱、にんにく、とうもろこし、缶詰 ごまつな、はくさい ねぎ	625 kcal 29.2 g	
11	月	チキンライス ジュリエンスープ もちもちヘルシードーナツ	○	鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐、たまご、牛乳	米、油、有塩バター 油 白玉粉、砂糖、薄力粉、白ごま、油、グラニュー糖	トマト缶詰、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、缶詰、グリーンピース にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、だいこん	595 kcal 19.7 g	
12	火	ごはん さばのごまだれがけ きくらげともやしの華風あえ とうふのすまし汁	○	サバ、淡色みそ 油揚げ 絹ごし豆腐、蒸し、かまぼこ	米 砂糖、白ねりごま、白すりごま、白ごま 三温糖、砂糖、ごま油 かたくり粉	きくらげ、りょくとうもやし、にんじん、ごまつな ごまつな	597 kcal 28.0 g	
13	水	ジョア カレーライス コールスローサラダ	○	鶏肉	米、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター 油、三温糖	にんにく、生葱、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、赤たまねぎ、 とうもろこし	665 kcal 17.5 g	
14	木	ごはん 酢豚 切干大根のサラダ	○	豚肉	米 かたくり粉、油、じゃがいも、三温糖、ごま油 ごま油、油、白ごま	生葱、たまねぎ、にんじん、だけのこ、 青ピーマン、干し椎茸、はくさい 切干しだいこん、きゅうり、にんじん、 もやし、たまねぎ	677 kcal 22.4 g	
15	金	冷やしきつねうどん いかと玉ねぎのかき揚げ いそあえ	○	油揚げ ちりめんじゃこ、イカ、あおのり、たまご きざみのり、かつお節	冷凍うどん、砂糖 薄力粉、かたくり粉、油	ねぎ たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ごまつな	623 kcal 24.8 g	
19	火	世界の料理 ギリシャ ミルクパン なすとムスカ かぶとコーンのスープ フルーツゼリー	○	豚ひき肉、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ ベーコン	ミルクパン 油、オリーブ油、有塩バター、薄力粉 油 砂糖	にんにく、たまねぎ、なす 生葱、にんじん、キャベツ、かぶ、 とうもろこし、缶詰、かぶ みかん缶詰、パインアップル	717 kcal 28.0 g	
20	水	鶏子丼 ビーフン炒め	○	鶏肉、凍り豆腐、たまご、焼きのり	米、こんにゃく、三温糖 ビーフン、油	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、糸みつば りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ	633 kcal 24.7 g	
21	木	ごはん いわしのさんが焼き おひたし みそ汁	○	いわし、すり身、ぶた肉、たまご、赤色みそ、焼きのり 生揚げ、淡色みそ	米 薄力粉 三温糖 はくさい	ねぎ、生葱 はくさい、ごまつな、にんじん、りょくとうもやし はくさい	603 kcal 30.8 g	
22	金	菜飯 すき焼き煮 鉄骨サラダ	○	豚肉、焼き豆腐 干ひじき、ちりめんじゃこ	米、ごま油、白ごま しらす、砂糖、油、焼きぶ ごま油、三温糖、白ごま	ごまつな にんじん、はくさい、ねぎ、しゅんぎく キャベツ、ごまつな、にんじん	596 kcal 27.4 g	
25	月	4年生 社会科 見学 ツナご飯 豆腐とえびのうま煮 ハンサンスー	○	まぐろ缶詰 鶏肉、木綿豆腐、むきエビ	米 油、三温糖、かたくり粉、ごま油 緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	にんじん、生葱 生葱、にんにく、たまねぎ、にんじん、 だけのこ、きくらげ、グリーンピース きゅうり、りょくとうもやし、にんじん	613 kcal 29.8 g	
26	火	6年生 校外学習 ごはん スパニッシュオムレツ ごまだれサラダ トマトとマカロニのスープ	○	豚肉、ピザ用チーズ、たまご、牛乳 豚肉、ベーコン	米 油、じゃがいも、三温糖 砂糖、白ねりごま 油、じゃがいも、砂糖、シェルマカロニ	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、青ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん にんじん、たまねぎ、セロリー、にんにく、トマト、缶詰	617 kcal 24.3 g	
27	水	五目あんかけ焼きそば バリバリサラダ ずいか	○	豚肉、うずら卵、イカ	油、蒸し中華めん、砂糖、かたくり粉 ワンタンの皮、油、砂糖	たまねぎ、生葱、にんじん、干し椎茸、 だけのこ、はくさい、りょくとうもやし、にら キャベツ、きゅうり、にんじん	557 kcal 25.0 g	
28	木	渋谷 ワンダフル 給食 ごはん 鶏肉のタイ風からあげ 焼き春雨 タイ風具沢山スープ	○	鶏肉 豚ひき肉 ベーコン	米 砂糖、かたくり粉、油 緑豆はるさめ、油、砂糖 油、じゃがいも、三温糖、かたくり粉	にんにく、生葱 赤ピーマン、小葱、だいずもやし、キャベツ にんにく、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、豆腐、生葱	694 kcal 23.0 g	
29	金	十五夜 こんだて 秋の香りごはん むらかもスープ お月見だんご	○	鶏肉、油揚げ 鶏肉、絹ごし豆腐、たまご 絹ごし豆腐、きな粉	米、生むき栗、さつまいも、油、砂糖 かたくり粉 白玉粉、黒砂糖、はちみつ	にんじん、ぶなしめじ えのきたけ、チンゲンツァイ、ねぎ	672 kcal 28.7 g	
30	土	土曜授業 給食あり ハヤシライス フレンチサラダ	○	豚肉、ピザ用チーズ	米、油、有塩バター、薄力粉 油、砂糖	たまねぎ、にんにく、にんじん、ぼんしめじ、 セロリー、パセリ、グリーンピース キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、缶詰	619 kcal 19.2 g	

※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。

★の付く日は、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	629kcal 25.7g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5g

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。