



# 8・9月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和6年8・9月)

日付	曜日		おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
30	金	夏野菜ポークカレーライス 果物 荒びき大豆のサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 バター	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン 人参 なす オクラ キャベツ 大根 黄ピーマン 果物	736 20.8
2	月	ごはん 凍り豆腐のかば揚げ じゃがいものあまからにするがじる 牛乳	凍り豆腐 鶏肉 魚 牛乳	米 じゃがいも	人参 大根 ごぼう こねぎ 玉ねぎ グリーンピース	612 24.1
3	火	パン ポテトのチーズ焼き 夏野菜スープ とうもろこし 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 大豆 牛乳	パン 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 スツキーニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし	621 20.3
4	水	大分県の 黄飯 だんごじる かんきつゼリー 郷土料理 牛乳	鶏肉 油揚 豆腐 生揚げ 寒天 牛乳	米 白玉粉 じゃがいも	大根 ごぼう 人参 わけぎ 小松菜 しいたけ さやいんげん ちなしの実 オレンジジュース グレープフルーツジュース	634 25.1
5	木	キャロットライス スペニッシュオムレツ風 野菜のソテー レタススープ 牛乳	卵 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 バター じゃがいも	人参 玉ねぎ レタス キャベツ 赤ピーマン もやし	662 26.4
6	金	冷やしうどん いかのかりんあげ 豚肉入りサラダ みかんのシロップづけ 牛乳	豚肉 いか 牛乳	うどん 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
9	月	ごはん 油淋鶏 キャベツと人参の塩炒め 中華スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 牛乳	米	れんこん わけぎ キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	661 36.7
10	火	ごはん 高野豆腐のメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 セロリー しめじ エリンギ 小松菜	719 26.7
11	水	敬老の日 黒豆とぎょうこごはん のっぺいじる こんだて さけの塩焼き こまつなのおひたし 牛乳	さけ 鶏肉 黒いり大豆 豆腐 おかか 牛乳	米 あわ きび じゃがいも こんにやく	人参 ねぎ 小松菜 白菜	610 32.4
12	木	夏野菜入りスパゲティミートビーンズ 糸寒天と野菜のサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 かまぼこ 糸寒天 牛乳	スパゲティ 小麦粉	玉ねぎ 人参 スツキーニ キャベツ きゅうり 果物	619 25.1
13	金	さつまいもご飯 豆腐と野菜の南蛮漬け なめこ入り味噌汁 果物 牛乳	豆腐 鶏肉 高野豆腐 牛乳	米 さつまいも	なす れんこん 赤ピーマン かぼちゃ ねぎ なめこ 果物	681 24.8
16	月	敬老の日				
17	火	お月見 五目ごはん 里いもじる こんだて 魚の柚庵焼き お月見だんご 牛乳	鶏肉 魚 きなこ 牛乳	米 しらたき 里いも 白玉粉 砂糖	ごぼう 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ 小松菜 さやいんげん ゆず	676 34.1
18	水	ごはん ささみボール 玉ねぎのスープ カラフルサラダ 牛乳	鶏肉 豆腐 ベーコン 大豆 ウインナー 牛乳	米 じゃがいも	枝豆 人参 玉ねぎ キャベツ さやいんげん きゅうり コーン 赤ピーマン	601 27.3
19	木	季節の野菜丼 沢にわん 油あげのおひたし 牛乳	ちくわ 豆腐 油揚 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン 赤ピーマン オクラ 人参 大根 しいたけ ねぎ 小松菜 もやし	618 24.3
20	金	セレクト 揚げパン(ココア・シュガー) 鶏肉のトマト煮込み 献立 ツナサラダ 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	パン じゃがいも 砂糖 ココア	しめじ スツキーニ ビーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト缶	コ/シュ 615/618 26.1/25.7
22	日	秋分の日				
23	月	振替休日				
24	火	ごはん 豚汁 ささみ入り塩昆布キャベツ あげだしとうふの薬味だれ 牛乳	豆腐 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 こんにやく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	708 26.7
25	水	パン ゆで野菜のドレッシングがけ タンドリーチキン 豚肉入りミネストローネ 牛乳	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	パン じゃがいも	キャベツ 人参 カリフラワー コーン 玉ねぎ セロリー トマト缶	651 30.3
26	木	ごはん とうがんじる さっぱりボン酢あえ さばの塩焼き 牛乳	鶏肉 油揚 さば 牛乳	米	人参 冬瓜 しいたけ ごぼう 小松菜 白菜 きゅうり 玉ねぎ 黄ピーマン	672 28.4
27	金	鶏と葱の冷やしませソバ スパイシービーンズ フルーツナタデココポンチ 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	ラーメン サイダー	ねぎ 小松菜 しめじ 赤ピーマン バイン缶 もも缶 みかん缶 ナタデココ	630 33.5
30	月	世界の料理 パン ラタトゥイユ イギリス イギリスフィッシュフライ スコッチブロス風 牛乳	魚 ひよこ豆 ベーコン 牛乳	パン 小麦粉	玉ねぎ ねぎ 人参 セロリー キャベツ トマト缶 なす スツキーニ 黄ピーマン	681 22.3

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

予定 ☆12日(木)・13日(金) 4年生 御殿場移動教室

kcal/g