



9月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3年9月)

日付	曜日	献立	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	
6	月	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	キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ナタデココ缶	605 31.7
7	火	キャロットライス スパ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
8	水	ごはん とうがんじる さっぱりポン酢あえ 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
9	木	菊の餡かけご飯 里芋といんげんの胡麻和え 梨 牛乳	鶏肉 牛乳	米 里いも ごま	きく 小松菜 エリンギ 人参 さやいんげん 梨	598 22.8
10	金	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
13	月	大分県の 黄飯 鶏天 だんごじる たくあん 郷土料理 牛乳	鶏肉 豚肉 油揚 豆腐 生揚 牛乳	米 白玉粉 小麦粉 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	695 24.6
14	火	ごはん ごじる とりごぼうつくね じゃこ入り即席づけ 牛乳	大豆 油揚 わかめ 鶏肉 じゃこ 牛乳	米 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ 小松菜 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	660 31.2
15	水	ソフトフランスパン アクアパッツァ じゃがいもサクサクサラダ みかんシャーベット 牛乳	まだい あさり 牛乳	パン じゃがいも はちみつ みかんシャーベット	ズッキーニ トマト キャベツ 人参 きゅうり レモン	703 26.3
16	木	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 しめじ エリンギ 小松菜	719 26.7
17	金	敬老の日 黒豆とごっこごはん のっぺいじる ごんだて 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 こんにゃく	人参 ねぎ 小松菜 白菜	610 32.4
20	月	敬老の日				
21	火	お月見 五目ごはん 里いもじる ごんだて 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	676 34.1
22	水	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 ズッキーニ キャベツ きゅうり 果物	619 25.1
23	木	秋分の日				
24	金	運動会 応援ごんだて ごはん ソースかつ なめこじる 大根サラダ 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米 パン粉 小麦粉	キャベツ 人参 大根 ねぎ 小松菜 なめこ 赤玉ねぎ	725 30.5
27	月	運動会振替休業日				
28	火	ごはん 豚汁 ささみ入り塩昆布キャベツ あげだし豆腐の薬味だれ 牛乳	豆腐 昆布 豚肉 鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく	人参 大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	708 26.7
29	水	ごはん 鶏肉の甘酢あん 華風あえ 春雨スープ 牛乳	鶏肉 豚肉 牛乳	米 春雨	人参 しいたけ もやし 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	662 26.4
30	木	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 果物 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	パン じゃがいも 砂糖 ココア	しめじ ズッキーニ ピーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり トマト缶 果物	コ/シュ 615/618 26.1/25.7

(※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。)

kcal/g

予定 ☆14日(火) 5年生校外学習

お知らせ ★9月15日(水)は給食費の引落日です。
9月14日(火)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。