




9がつ こんだてひょう



渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	きょうくわいし 給食開始	きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖,ごま油	人参,ごぼう	597	24.5
			きりぼしだいこんの のりマヨあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	人参,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ		
3	火		ごはん	○		米		558	25.4
			どりのてりやき		鶏肉	砂糖	しょうが		
			うめドレサラダ		かつお節	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ねり梅		
			さわにわん		豚肉		人参,大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ		
4	水		はちみつレモントースト	○		食パン,バター,はちみつ,砂糖	レモン果汁	537	18.8
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ		
5	木		ごはん	○		米		560	23.9
			ちくわのいそべあげ		ちくわ,あおのり	小麦粉,油			
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜,人参,もやし		
			みそしる(だいこん・とうふ)		油揚げ,木綿豆腐,合わせみそ		大根,えのきたけ,ねぎ		
6	金		ごもくチャーハン	○	豚肉	米,油,ごま油	しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,グリーンピース	561	22.7
			もやしのこごみあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆春雨	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
9	月		かつおごはん	○	かつお	米,発芽玄米,砂糖	しょうが,小松菜	508	27.6
			だいこんとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	大根,きゅうり		
			けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
10	火		ごはん	○		米		644	28.2
			ジャージャンどうふ		豚肉,生揚げ,赤みそ	油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ,ねぎ, グリーンピース		
			ナムル			ごま油,砂糖	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
11	水		ひやしきつねうどん	○	油揚げ	うどん,砂糖	人参,きゅうり,もやし	605	22.7
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ			
12	木		ガーリックトースト	○		食パン,バター,オリーブ油	にんにく	521	18.8
			カラフルサラダ		チーズ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,赤パプリカ,ホールコーン		
			ABCスープ		ベーコン,鶏肉	油,アルファベットマカロニ	人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン		
13	金		ごはん	○		米		650	31.4
			いかとしらのチリソース		いか,しいら	油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,グリーンピース		
			きりぼしだいこんのナムル		ロースハム	ごま油,砂糖	切干大根,人参,もやし,きゅうり,にんにく,ねぎ		
			わかめスープ		わかめ,木綿豆腐		ねぎ		
17	火	じゅうごめ 十五夜	ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	583	22.5
			のっぺいじる		油揚げ	さといも,こんにゃく	人参,大根,干しいたけ,小松菜,ねぎ		
			つきみだんご		絹ごし豆腐	白玉粉,砂糖			
18	水		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲッティ,油,オリーブ油,砂糖	大根,小松菜	651	26.2
			こんにゃくサラダ			つきこんにゃく,油,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ		
			かつぶでやくと		カップdeヤクルト				
19	木		ビーフカレーライス	○	牛肉	米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	615	18.5
			コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
20	金		さんまのかばやきどん	○	さんま	米,発芽玄米,小麦粉,油,砂糖	しょうが	685	26.4
			ぐだくさんみそしる		油揚げ,合わせみそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
24	火	ワンダフル給食 	とりとねぎのひやしませそば	○	鶏肉	ごま油,砂糖,オリーブ油	ねぎ,小松菜,しめじ,赤パプリカ,玉ねぎ,しょうが	645	33.9
			スパイシービーンズ		大豆	油			
			フルーツパンチ				パイン缶,白桃缶,みかん缶		
25	水	1-1 食育指導	さけわかめごはん	○	さけ,炊きこみわかめ	米		540	27.0
			やさしいのりからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			とうふのだんごじる		鶏肉,木綿豆腐	エッグフリーマヨネーズ,パン粉,マロニー	しょうが,ねぎ,白菜,小松菜		
26	木		きなこあげパン	○	きなこ	ミルクパン,油,砂糖		540	24.3
			いかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
27	金	1-2 食育指導	かぼちゃスープ	○	鶏肉	油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マジジュルーム缶, かぼちゃ	602	25.5
			こぎつねごはん		鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	人参,さやいんげん		
			どんじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
30	月	1-3 食育指導	ぶどう	○			ぶどう	567	28.4
			とりごぼうごはん		鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいたけ		
			カリカリあぶらあげのおひたし		油揚げ,赤みそ,かつお節	砂糖	もやし,小松菜		
			つみれじる		いわし,鶏肉,赤みそ	エッグフリーマヨネーズ	しょうが,白菜,人参,ねぎ,小松菜		

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



今月の平均栄養価(中学年)	588	25.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~ 32.5