



9がつ こんだてひょう



令和3年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	行事等	こんだてめい	ぎゆうにゆう	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)
7	火	4~6年生 Aグループ	ちゅうかどん	○	豚肉,いか,なると	米,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,白菜, ヤングコーン,きくらげ,小松菜	638	23.1
			はるさめサラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
8	水	4~6年生 Bグループ	ぶたキムチどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし, 白菜キムチ,ニラ	639	21.0
			あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
9	木	4~6年生 Aグループ	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにやく,砂糖	人参,さやいんげん	619	25.0
			とんじる		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	油,こんにやく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
10	金	4~6年生 Bグループ	ジャンバラヤ	○	豚肉,ひよこ豆	米,油,砂糖	しょうが,にんにく,玉ねぎ,人参, マッシュルーム缶,ピーマン, 赤パプリカ,黄パプリカ	586	19.7
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
13	月		チキンライス	○	鶏肉	米,油	トマトジュース,人参,玉ねぎ, ホールコーン,グリーンピース	616	22.2
			やさしいイカの 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		
			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		
14	火		ごはん	○		米		687	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			砂糖,油	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
15	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	630	22.6
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ			
16	木		きんぴらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖	人参,ごぼう	620	24.7
			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		
			みそする (なす・あぶらあげ)		油揚げ,赤みそ,白みそ		なす,ねぎ		
17	金		ごはん	○		米		652	33.0
			かつおのあずまに		かつお	油,砂糖	しょうが		
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			すましじる		鶏肉,なると		人参,ねぎ,ニラ		
21	火	じゅうごう 十五夜	だいまじゃごごはん	○	鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆	米,油,砂糖	人参,さやいんげん	632	24.8
			のっぺいじる		油揚げ	さといも,こんにやく	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			
22	水		ごはん	○		米		591	23.8
			にくどうふ		豚肉,焼き豆腐	油,こんにやく,砂糖	人参,玉ねぎ		
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜,人参,もやし		
24	金		チキンカレーライス	ジョア	鶏肉	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	618	17.4
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
28	火	1-1 食育指導	いわしのかばやきどん	○	いわし	米,発芽玄米,小麦粉,油,砂糖	しょうが	654	26.7
			ときあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり		
			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		
29	水	1-3 食育指導	マーボーどん	○	豚肉,赤みそ,木綿豆腐	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいたけ,ニラ	671	27.1
			ハンパンジー		鶏肉	油,砂糖,白ねりごま	もやし,きゅうり,人参,しょうが,ねぎ		
			ぶどう				ぶどう		
30	木	1-2 食育指導	さけわかめごはん	○	さけ,炊きこみわかめ	米		584	27.0
			みそドレサラダ		赤みそ	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
			かきたまじる		鶏肉,卵		人参,玉ねぎ,ねぎ		

※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、ご了承願います。

今月は、ワンダフル給食はありません。

今月の平均栄養価 (1~3年生)	629	24.4
今月の平均栄養価 (4~6年生 Aグループ)	632	25.0
今月の平均栄養価 (4~6年生 Bグループ)	629	24.5
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5



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。