




# 8・9がつ こんだてひょう



令和5年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	献立名	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)
31	木	なつやすみ 夏休み明け 学校生活再開 始	えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	しょうが、枝豆	563	28.2
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜、人参、もやし		
			けんちんじる		鶏肉、木綿豆腐	油、こんにゃく	人参、大根、ごぼう、ねぎ		
1	金		ごはん	○	豚肉、焼き豆腐	米	人参、白菜、えのきたけ、ねぎ	578	26.7
			ふたにくのすきやきに		かつお節	砂糖	キャベツ、人参、もやし、小松菜、ねぎ		
			うめあえ						
4	月		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	563	23.7
			かりかり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		
			さつまじる		豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	油、さつまいも、こんにゃく	人参、大根、ねぎ		
5	火		ごはん	○	いか、しいら	米		635	30.2
			いかとしいらのチリソース		油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、グリーンピース			
			ひじきナムル		芽ひじき	油、砂糖	小松菜、人参、もやし、にんにく、しょうが		
6	水		ちゅうかさスープ	○	豚肉	油	人参、たけのこ、白菜、きくらげ、えのきたけ、ホールコーン	602	22.6
			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		
			だいがくいも			さつまいも、油、砂糖、水、あめ			
7	木		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	605	22.2
			さっぱりポテトサラダ		ツナ	じゃがいも、油、砂糖	人参、玉ねぎ、きゅうり		
			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		
8	金		ちゅうかどん	○	豚肉、いかなるこ	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	637	25.1
			ちやんときゅうりのちゅうかサラダ		鶏肉	油、砂糖	もやし、きゅうり		
			とうにゅうプリン		調製豆乳、アガー、豆乳クリーム	砂糖、黒砂糖			
11	月		ハニシナモントースト	○		食パン、バター、はちみつ、砂糖		553	20.3
			ツナサラダ		ツナ	油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ		
			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		
12	火		だいずじゃごごはん	○	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	605	27.5
			きりぼしだいごんののりマヨあえ		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		
			みそじる (わかめ・とうふ)		わかめ、木綿豆腐、合わせみそ		ねぎ		
13	水		カレーライス	ジョア	豚肉	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	606	22.6
			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		
			ジョア（ブレン）		ジョア				
14	木		キムチチャーハン	○	焼き豚、卵	米、油、砂糖	にんにく、玉ねぎ、白菜、キムチ、ねぎ	547	21.9
			ナムル			砂糖、油	ほろれんそ、もやし、せんまい		
			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		
15	金		ごはん	○		米		633	23.4
			あげじゃがいも、そぼろに		豚肉	じゃがいも、油、砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース		
			みそレタサラダ		赤みそ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし		
19	火		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	588	25.5
			やさしいのりからあえ		油、砂糖	もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ			
			とんじる		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		
20	水		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	641	24.3
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	人参、玉ねぎ、白菜、小松菜		
21	木	ワンダフル給食 	ごはん	○		米		660	22.9
			とりにくのタイふうからあげ		鶏肉	砂糖、油	にんにく、しょうが		
			ゆきはるさめ		豚肉	緑豆春雨、油、砂糖	赤パプリカ、ごねぎ、もやし、キャベツ		
22	金		ぐたくさんとうにゅうスープ	○	ベーコン、豆乳、クリーム	油、じゃがいも、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、しょうが	527	22.9
			ふたにくのごぼうのおこわ		豚肉、油揚げ	米、もち米、油、砂糖	ごぼう、人参		
			シャキシャキあえ			油、砂糖	切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり		
25	月	1-1 食育指導	みそじる (だいごん・とうふ)	○	油揚げ、木綿豆腐、合わせみそ		大根、えのきたけ、ねぎ	579	27.2
			ごはん			米			
			さげのたつにあげ		さげ	油	しょうが		
26	火		もやしのおひたし	○			もやし、小松菜、人参	528	17.1
			すましじる		鶏肉、なると		人参、ねぎ、にら		
			チキンピラフ		鶏肉	米、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、缶、セロリ、ホールコーン、ピーマン、赤パプリカ		
27	水		イタリアンサラダ	○		油、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり	554	24.7
			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		
			たんたんめん		豚肉	蒸し中華めん、油、砂糖、白ねりごま	にんにく、ねぎ、ザーサイ、もやし、小松菜、きくらげ		
28	木		だいずしゃりしゃり	○	大豆、あおのり	油		601	23.1
			ごはん			米			
			ごもくうまに		豚肉、生揚げ、赤みそ	油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、人参、玉ねぎ		
29	金	しょうご 十五夜	とさあえ	○	かつお節	砂糖	キャベツ、もやし、人参、きゅうり	623	24.3
			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		
			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		
30	土		つきみだんご	○	絹ごし豆腐	白玉粉、砂糖		623	24.3

※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。

### 食育指導について

9月25日（月）から、各クラスで給食時間中に食育指導を行います。  
1クラス10分程度で、内容は行事食や各学年の学習内容に沿ったもので行います。

今月の平均栄養価

592

24.1

学校給食摂取基準

650

21.1～

32.5