



# 9月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I単位 -
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
2月	ごはん	○	ししゃも焼き ゆかり和え 厚揚げのきのこあんかけ	ししゃも 糸かつお 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし きゅうり 生姜 人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 グリンピース	657 31.2
3火	チキンライス	○	ビーンズサラダ じゃがいものスープ カフェオレゼリー	ベーコン 鶏肉 チーズ いんげん豆 ひよこ豆 ゼラチン 牛乳	米 油 じゃがいも エッグケアマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース きゅうり キャベツ にんにく	646 21.5
4木	青肉肉糸丼	○	揚げ芋サラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳	米 もち麦 ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉 油	にんにく コーン たけのこ 人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 きゅうり キャベツ 冷凍みかん	604 21.9
5木	ぶどうパン	○	白身魚のトマトソース バジルドレッシング パンプキンスープ	メルルーサ ベーコン 牛乳 いんげん豆 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 バター オリーブ油 油 砂糖	玉ねぎ セロリ きゅうり にんにく トマト かぶ 人参 レモン かぼちゃ キャベツ パセリ	611 26.8
6金	かきたまうどん	○	ツナ和え 大学芋	花かつお 油揚げ 鶏肉 卵 ツナ わかめ 牛乳	砂糖 でん粉 うどん さつまいも ごま油	人参 ねぎ ごぼう もやし 干し椎茸 ほうれんそう キャベツ きゅうり	636 23.7
9月	菜飯	○	キャベツのおかか和え 干草焼き なめこ汁	ちりめんじゃこ 鶏肉 糸かつお 豆腐 卵 牛乳	米 ごま 砂糖 油	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ なめこ	602 28.4
10火	ミルク ツイストパン	○	豚バラのパーベキューマリネ 白いんげん豆と野菜のスープ煮	豚肉 ベーコン 牛乳 いんげん豆	砂糖 はちみつ ミルクパン	玉ねぎ 生姜 スズキニ にんにく コーン 人参 キャベツ セロリ	736 27.7
11水	焼鳥丼	○	切干し大根のすまし汁 梨	鶏肉 のり 牛乳	米 油 砂糖	ねぎ 人参 玉ねぎ ピーマン もやし 大根 しめじ 梨	583 22.2
12木	カルボナーラ	○	キャベツのサラダ 黒糖蒸しパン	鶏肉 ベーコン 卵 生クリーム 牛乳	スパゲティ バター 油 黒砂糖 小麦粉 甘納豆	マッシュルーム 玉ねぎ 人参 パセリ にんにく キャベツ きゅうり	642 26.4
13金	秋刀魚の蒲焼丼	○	野菜のピリ辛漬け 味噌汁	秋刀魚 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 砂糖 でん粉 ごま油	生姜 人参 キャベツ もやし さやいんげん 玉ねぎ なす	694 29.9
17火	★十五夜献立 鮭ごはん	○	苜わかめサラダ きのこ汁 お月見団子	鮭 くきわかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 油 冷凍白玉 でん粉	キャベツ きゅうり 人参 しめじ えのき まいたけ 小松菜	628 25.4
18水	ビビンバ	○	華風スープ りんご	豚肉 たまご 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく 小松菜 もやし 白菜 人参 ねぎ 青菜 りんご	636 27.8
19木	ハニートースト	○	さつまいもシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン はちみつ バター 油 小麦粉 砂糖 さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン	608 20.0
20金	ごはん	○	油麩の卵とじ もやしの和え物 巨峰	鶏肉 卵 牛乳	米 油麩 砂糖	玉ねぎ 人参 干し椎茸 糸みつば もやし きゅうり 巨峰	588 22.2
24火	ごはん	○	鯖の味噌煮 けんちん汁 キャベツの塩こぶ和え	鯖 塩こんぶ 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 こんにゃく	生姜 キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	631 32.2
25水	まる 丸パン	○	ポテトのミートグラタン さっぱりスープ パイン	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パンズパン 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ レタス にんにく セロリ マッシュルーム 生姜 ピーマン パセリ コーン 人参 パイン	602 24.7
26木	鶏とねぎの 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パンチ	牛乳 鶏肉 大豆	ごま油 オリーブ油 でん粉 油 ラーメン	ねぎ 小松菜 赤ピーマン しめじ パイン もも みかん ナタデココ	651 33.8
27金	ポークカレー ライス	○	海藻ミックス 梨	豚肉 海藻 牛乳	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご キャベツ きゅうり コーン 梨	655 21.7
30月	くり 栗ごはん	○	銀だらの照り焼き きゅうり南蛮漬 味噌汁	銀だら 豚肉 牛乳	米 もち米 砂糖 ごま油 でん粉 栗	きゅうり えのき たけのこ 人参 大根 もやし ねぎ 小松菜	569 21.8

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。