



がっ きゅうしょくこんだてひょう  
**9月の給食献立表**



渋谷区立千駄谷小学校(令和6年9月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(骨)になる	緑(体の調子を整える)	
2	月	豚丼 根菜のみそ汁 野菜の甘酢和え	○	豚肉,焼き豆腐,油揚げ,絹ごし豆腐,赤味噌,白味噌,牛乳	米,油,糸こんにゃく,三温糖,じゃがいも	玉葱,ねぎ,ごぼう,にんじん,だいこん,こまつな,キャベツ,きゅうり,セロリー	677 30.8
3	火	ひじきごはん うすくず汁 きゅうりと鶏肉の和え物 果物(冷凍りんご)	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき,絹ごし豆腐,乾わかめ,牛乳	米,油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,ごま油	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ,ねぎ,もやし,きゅうり,りんご	573 23.8
4	水	黒ごまトースト 米粉のシチュー こんにゃくサラダ	○	ベーコン,鶏肉,豆乳,白いんげん豆,牛乳	食パン,バター,三温糖,白すりごま,黒すりごま,油,じゃがいも,こんにゃく,砂糖,ごま油,白ごま	にんじん,玉葱,しめじ,フロッコリー,きゅうり,もやし	609 21.9
5	木	チリピーズライス フレンチサラダ 果物(梨)	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,油	にんにく,玉葱,にんじん,トマト,ジュース,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),梨	602 20.5
6	金	ごはん 沢煮椀 さばのみそ煮 わかめと野菜のからし和え	○	豚肉,さば,赤味噌,ちくわ,乾わかめ,牛乳	米,でん粉,糸こんにゃく,三温糖	(干)しいたけ,たけのこ(水煮),にんじん,ねぎ,こまつな,オレンジジュース,しょうがはくさい	623 25.5
9	月	【重陽の節句献立】 栗ご飯 吉野汁 真鯛の西京焼き 菊花おひたし	○	鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐,まだい,西京味噌,白味噌,糸けすり,牛乳	米,もち米,栗,黒ごま,でん粉,三温糖	にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,もやし,こまつな,(干)菊の花	575 31.2
10	火	チキンクリームライス パリパリサラダ 果物(巨峰)	○	鶏肉,牛乳,生クリーム	米,油,オリーブ油,三温糖,わたん,の皮,小麦粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム,パセリ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン(缶),しょうが巨峰	587 19.3
11	水	ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまの塩焼き 野菜のごま和え	○	乾わかめ,油揚げ,白味噌,赤味噌,さんま,牛乳	米,白ごま,白すりごま,三温糖	にんじん,かぼちゃ,こまつな,キャベツ,もやし	646 28.3
12	木	トマトときのこのスパゲティ キャベツとしらすのレモン風味 フルーツヨーグルト	○	豚肉,大豆,しらす干し,プレーンヨーグルト,牛乳	オリーブ油,スパゲティ,白ごま,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリー,しめじ,まいたけ,えのきたけ,トマト(水煮),キャベツ,きゅうり,レモン,もも缶,みかん缶,パイン缶	583 24.1
13	金	山坂達者めし 里芋入りかき玉汁 キャベツのお浸し 果物(冷凍みかん)	○	じゃこ,大豆,乾わかめ,鶏卵,牛乳	米,押し麦,さつまいも,でん粉,油,三温糖,白ごま,さといも	こまつな,キャベツ,もやし,玉葱,にんじん,みかん	570 21.8
16	月	<b>敬老の日</b>					
17	火	【十五夜献立】 里芋ごはん 根菜とお麩の煮物 お月見だんご	○	鶏肉,油揚げ,ちくわ,絹ごし豆腐,きな粉,牛乳	米,さといも,三温糖,油,こんにゃく,車麩,でん粉,白玉粉,上新粉	さやいんげん,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,だいこん	690 26.9
18	水	ピザトースト ポトフ 果物(りんご)	○	ベーコン,ハム,チーズ,ウィンナー,大豆,牛乳	食パン,油,オリーブ油,じゃがいも	玉葱,マッシュルーム(缶),ピーマン,にんにく,セロリー,にんじん,キャベツ,フロッコリー,りんご	568 22.6
19	木	じゃこわかめごはん 春雨スープ ジャンボきょうざ	○	たきこみわかめ,じゃこ,豚肉,牛乳	米,白ごま,ぎょうざの皮,ごま油,でん粉,春雨	しょうが,キャベツ,ねぎ,にんにく,にんじん,たけのこ(水煮),(干)しいたけ,こまつな	585 21.0
20	金	チャーハン ワンタンスープ 野菜のピリ辛だれ	○	焼き豚,鶏卵,豚モ肉,牛乳	米,油,ウェーブワンタン,ごま油,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,ピーマン,チンゲン菜,もやし,こまつな	591 23.9
23	月	<b>秋分の日 振替休日</b>					
24	火	【渋谷ワンダフル給食】 鶏と葱の冷やし混ぜソバ スパイシーピーズ フルーツナタデココパンチ	○	牛乳,鶏肉,大豆	ごま油,砂糖,オリーブ油,でん粉	ねぎ,こまつな,しめじ,赤ピーマン,パイン缶,もも缶,みかん缶	656 33.9
25	水	【高知県郷土料理】 かつおめし ぐる煮 ごま酢和え	○	かつお,生揚げ,乾わかめ,牛乳	米,押し麦,でん粉,三温糖,白ごま,こんにゃく,ごま油,さといも,砂糖	しょうが,ごぼう,にんじん,だいこん,さやいんげん,もやし,きゅうり	661 27.7
26	木	ごはん 豆入りコンソメスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	○	ベーコン,ウィンナー,大豆,鶏肉,プレーンヨーグルト,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖	にんにく,にんじん,キャベツ,さやいんげん,玉葱,きゅうり,ホールコーン(缶)	604 24.5
27	金	鮭ごはん さつま芋のみそ汁 野菜の松前和え オレンジゼリー	○	塩ざけ,油揚げ,白味噌,赤味噌,刻み昆布,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	米,さつまいも,三温糖,砂糖,白ごま	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こまつな,しょうが,みかんジュース,みかん缶	570 23.7
30	月	魚のカラフル丼 豆乳みそ汁 お浸し	○	ホキ,油揚げ,乾わかめ,豆乳,赤味噌,白味噌,糸けすり,牛乳	米,でん粉,揚げ油,三温糖,ごま油,こんにゃく,さといも	しょうが,たけのこ(水煮),ピーマン,黄ピーマン,赤ピーマン,キャベツ,玉葱,ごぼう,にんじん,ねぎ,こまつな,もやし	645 28.8

※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》

・24日(火)…渋谷ワンダフル給食

