

※9月の給食費引き落とし日は、9月17日（金）になります。



9月の給食献立表

渋谷区立千駄谷小学校(令和3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
				黄(材料-になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
6	月	分散登校 (給食なし)					
7	火	《1~3年全員、4~6年 赤》 チキンピラフ じゃがいものクリームスープ にんじんサラダ	○	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏肉 ツナ ベーコン 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 コーン ビーマン パセリ らっきょう	678 20.5
8	水	《1~3年全員、4~6年 白》 鶏ゴボウごはん 豆腐と油揚げのみそ汁 和風サラダ	○	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう ねぎ 人参 だいこん きゅうり	613 23.9
9	木	《1~3年全員、4~6年 赤》 高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみそ汁 ごま酢かけ	○	米 油 砂糖 すりごま	卵 鶏肉 みそ 凍り豆腐 牛乳 油揚げ もずく	さやいんげん しょうが 人参 たけのこ もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ	640 27.9
10	金	《1~3年全員、4~6年 白》 スタミナ丼 ニラ玉スープ 野菜のピリ辛だれ	○	米 油 砂糖 でんぷん	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン にら もやし 小松菜	641 26.5
13	月	チキンカレーライス キャベツとコーンのサラダ ぶどうゼリー	○	米 油 押麦 じゃがいも バター 砂糖	豚肉 寒天 ゼラチン 牛乳	玉ねぎ 人参しょうが にんにく ぶどうジュース トマト キャベツ コーン	704 22.0
14	火	焼うどん わかめスープ 大学いも	○	うどん 油 さつまいも ごま 水あめ	豚肉 豆腐 糸けすり 牛乳 鶏肉 わかめ	にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ しめじ ねぎ	608 22.0
15	水	ひじきごはん 卵焼き 豆腐汁	○	米 油 砂糖 でんぷん	鶏肉 油揚げ ひじき 卵 豆腐 牛乳	人参 ごぼう たけのこ 小松菜 干しいたけ 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう みつば	637 28.7
16	木	ビビンバ風ごはん キムチスープ 果物(梨)	○	米 油 砂糖 ごま でんぷん	豚肉 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ たけのこ キムチ ニラ 梨	599 21.0
17	金	【ワンダフル給食】 ソフトフランスパン アクアパッツァ じゃがいものサクサクサラダ みかんシャーベット	○	ソフトフランスパン 油 でんぷん はちみつ 砂糖 じゃがいも	真鯛 あさり 牛乳	ズッキーニ ミニトマト キャベツ 人参 きゅうり	705 26.5
20	月	敬老の日					
21	火	【十五夜献立】 秋の香りごはん キャベツのお浸し 里芋のみそ汁	○	米 油 里芋 さつまいも こんにゃく	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	人参 しめじ 小松菜 キャベツ もやし ごぼう ねぎ	607 22.8
22	水	じゃこわかめごはん 春巻き 中華風コーンスープ	○	米 油 ごま 春巻きの皮 春雨	わかめ 豚肉 じゃこ 豆腐 卵 牛乳	しょうが ねぎ たけのこ 干しいたけ ニラ 人参 玉ねぎ コーン 青梗菜	702 23.1
23	木	秋分の日					
24	金	鮭ときのこのごはん さつまい 野菜のごま和え	○	しらたき 砂糖 さつまいも 米 こんにゃく 油 ごま	鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 みそ 牛乳	人参 えのきたけ しめじ さやいんげん 大根 しょうが キャベツ 小松菜 もやし ねぎ	612 25.1
27	月	ごはん みそけんちん汁 さばの塩焼き 野菜のからし和え	○	米 こんにゃく 油 じゃがいも	豆腐 みそ さば わかめ 牛乳	人参 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり 小松菜	668 27.7
28	火	きなこ揚げパン 春雨スープ 野菜の中華和え	○	コッパン 油 砂糖 春雨 ごま	きなこ 豚肉 うずらの卵 牛乳	人参 たけのこ しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし	598 21.6
29	水	親子丼 なすと油揚げのみそ汁 野菜の甘酢和え	○	米 油 砂糖 糸こんにゃく	鶏肉 卵 みそ 刻みのり 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ ごぼう 万能ねぎ 切干大根 キャベツ なす きゅうり セロリ 小松菜	630 26.4
30	木	【都民の日献立】 むろあじミートスパ もやしのシャキシャキサラダ 明日葉マドレーヌ	○	スパゲッティ 油 小麦粉 砂糖 バター はちみつ	むろあじミンチ 豚肉 粉チーズ 卵 牛乳	玉ねぎ セロリ 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ キャベツ もやし きゅうり コーン 明日葉粉末	710 28.0

※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 ★7日~10日・・・4~6年生分散登校