

※9月の給食費引き落とし日は、9月19日(火)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5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(材料になる)	緑(体の調子を整える)	
1	金	【防災の日献立】 高野豆腐のそぼろ丼 切干大根のみそ汁 ツナサラダ	○	鶏卵,鶏肉,凍り豆腐,豆腐,味噌,ツナ,牛乳	米,油,三温糖,さといも,ごま油,白いりごま	さやいんげん,しょうが,にんじん,だけのこ,切干しいこん,ねぎ,もやし,こまつな	611 29.4
4	月	ごはん かみかみふりかけ 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	じゃこ,糸けすり,豚肉,牛乳	米,白ごま,三温糖,油,しらたき,じゃがいも,ごま油	玉葱,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり	602 24.3
5	火	わかめごはん ワンタンスープ 春巻き	○	たきこみわかめ,豚肉,牛乳	米,白ごま,油,わたんの皮,ごま油,春巻きの皮,春雨,でん粉	しょうが,にんじん,干しいたけ,チンゲンツァイ,もやし,ねぎ,だけのこ,にら	680 21.7
6	水	黒ごまトースト クリームシチュー ビーンズサラダ	○	鶏肉,大豆,豆乳,牛乳,生クリーム,白いんげん豆	食パン,バター,三温糖,白すりごま,黒すりごま,オリーブ油,じゃがいも,油,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	642 22.8
7	木	ごはん うすくず汁 さばのみそ煮 野菜のポン酢あえ	○	油揚げ,豆腐,さば,味噌,牛乳	米,こんにゃく,じゃがいも,でん粉,三温糖	にんじん,ねぎ,オレンジジュース,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,ホールコーン	687 28.1
8	金	【重陽の節句献立】 栗ご飯 豆腐となめこのみそ汁 鶏肉の香味焼き 菊花おひたし	○	豆腐,味噌,鶏肉,糸けすり,牛乳	米,もち米,日本ぐり,三温糖,ごま油,白ごま	ねぎ,なめこ,にんにく,もやし,こまつな,菊の花	604 29.1
11	月	ごはん 里芋のみそ汁 焼きししゃも 五目豆	○	わかめ,油揚げ,味噌,ししゃも,大豆,牛乳	米,さといも,油,こんにゃく,三温糖	にんじん,こまつな,れんこん,さやいんげん	599 28.4
12	火	ナスとトマトのスパゲッティ 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,粉チーズ,しらす,ヨーグルト,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖,小麦粉,白ごま,砂糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,なす,ホールトマト,キャベツ,きゅうり,レモン,みかん缶,パイ缶	631 26.5
13	水	鮭ごはん さつまいものみそ汁 野菜のごま和え	○	塩ざけ,油揚げ,味噌,牛乳	米,さつまいも,白ごま,白すりごま,三温糖	だいこん,にんじん,しめじ,ねぎ,キャベツ,こまつな,もやし	604 24.3
14	木	チリビーンズごはん フレンチサラダ くだもの(ぶどう)	○	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,ぶどう	616 20.6
15	金	ひじきごはん 豚汁 きゅうりと鶏肉の和え物	○	鶏肉,油揚げ,干ひじき,豚肉,豆腐,味噌,鶏肉,乾わかめ,牛乳	米,油,三温糖,こんにゃく,じゃがいも,ごま油	にんじん,ごぼう,干しいたけ,だいこん,ねぎ,もやし,きゅうり	603 26.1
18	月	敬老の日					
19	火	山坂達者めし さつまい じゃがいも,キャベツのゆかり和え	○	じゃこ,大豆,鶏肉,油揚げ,豆腐,味噌,牛乳	米,押麦,さつまいも,でん粉,三温糖,白ごま,油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,ゆかり	600 24.5
20	水	ナン 大豆入りキーマカレー キャベツとコーンのサラダ オレンジゼリー	○	豚肉,大豆,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	ナン,油,小麦粉,オリーブ油,三温糖,砂糖	セロリー,にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,干しいたけ,キャベツ,ホールコーン,みかんジュース	609 25.3
21	木	ごはん かぼちゃのみそ汁 さんまの塩焼き 野菜のおろし和え	○	乾わかめ,油揚げ,味噌,さんま,糸けすり,牛乳	米,三温糖	にんじん,かぼちゃ,こまつな,キャベツ,もやし,だいこん	625 27.7
22	金	【渋谷ワンダフル給食★タイ料理】 ごはん 鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 豆乳クリームのみつ山スープ	○	鶏肉,豚肉,ベーコン,豆乳,牛乳	米,砂糖,でん粉,調合油,春雨,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,赤ピーマン,ねぎ,だいすもやし,キャベツ,玉葱,にんじん	651 23.2
25	月	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	601 24.6
26	火	ごはん もずくのみそ汁 きんぴらコロッケ 野菜のおかか和え	○	油揚げ,豆腐,もずく,味噌,豚肉,鶏卵,糸けすり,牛乳	米,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,パン粉,白ごま	にんじん,玉葱,ねぎ,ごぼう,キャベツ,きゅうり	629 24.6
27	水	マーボーなす丼 春雨スープ くだもの(梨)	○	豚肉,豆腐,干し味噌,味噌,豚肉,うずら卵,牛乳	米,油,三温糖,でん粉,ごま油,春雨	にんにく,しょうが,だけのこ,なす,ねぎ,にら,にんじん,干しいたけ,こまつな,日本なし	628 25.9
28	木	【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,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	さやえんどう,しょうが,玉葱,にんじん,ごぼう,だいこん,さやいんげん	684 29.5
29	金	【人穴小歓迎献立】 富士宮風焼きそば 二うたまスープ タピオカミルクティープリン	○	豚肉,魚粉,鶏肉,豆腐,鶏卵,粉寒天,粉ゼラチン,生クリーム,牛乳	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま油,三温糖	玉葱,キャベツ,にんじん,にら	636 29.0

※都合により献立を変更することがありますのでご通知おきください。

kcal/g

《予定》

- ・22日(金)…渋谷ワンダフル献立
- ・29日(金)…人穴小学校の6年生が千駄谷小学校に来校します。富士宮と原宿の名物を取り入れた献立にしました!

9月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	北海道	かぼちゃ	北海道
人参	北海道	豚肉	青森 岩手 群馬
キャベツ	長野・群馬	鶏肉	岩手 徳島 鹿児島
きゅうり	秋田・岩手	卵	群馬 栃木
もやし	栃木	さけ	北海道 チリ
ねぎ	青森・北海道	さんま	北海道
小松菜	千葉・埼玉・東京	さば	ノルウェー
ごぼう	宮崎・青森	じゃこ	インドネシア
さやいんげん	青森・岩手・福島	ししゃも	アイスランド
だいこん	北海道・青森	ベーコン	千葉 デンマーク
青梗菜	長野・静岡	チーズ	オーストラリア
ピーマン	岩手・秋田	大豆	北海道
パプリカ	オランダ・宮城	コーン缶	北海道
セロリ	長野	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
なす	栃木・群馬・岩手	たけのこ缶	熊本県
さつまいも	千葉	ごま	南米 アフリカ
白菜	長野	わかめ	韓国
にら	茨城・栃木・山形	もずく	沖縄
しょうが	高知	春雨	タイ
にんにく	青森	白玉粉	タイ
れんこん	千葉・茨城	切干大根	宮崎
じゃがいも	北海道	削り節	静岡
里いも	千葉・埼玉・東京	昆布	北海道
梨	宮城・栃木・新潟	米	秋田
りんご	長野・山形	麦	福井 富山
巨峰	山梨・長野		