

# 9月予定献立表

令和6年9月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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	I科*	たんぱく質
2月		五目チャーハン	○	焼き豚	米 油 ごま油	しょうが 人参 たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース	554	678
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 油 ごま油	人参 干し椎茸 しょうが ねぎ 小松菜	23.2	28.2
		野菜の華風和え			砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 小松菜 きゅうり		
3火		ご飯	○		米		602	741
		鮭のチャンチャン焼き		銀鮭 みそ	バター 三温糖	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン	29.7	36.6
		チンゲン菜のごま酢和え		かつお節	ごま ごま油 砂糖	もやし チンゲン菜		
		みそ汁		豆腐 油揚げ みそ		ねぎ		
4水		スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 バター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	629	776
		マカロニ入りトマトスープ		ベーコン ひよこ豆	油 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマト缶	19.8	23.7
		マゼドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン		
		角切りりんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース りんご		
5木		あぶたまうどん	○	鶏肉 油揚げ 卵	冷凍うどん 油 でんぷん	玉ねぎ ねぎ 小松菜	600	738
		青のりポテトフライ		青のり	じゃがいも 油		23.7	28.8
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ		
6金	重陽の節句 献立	ご飯	○		米		637	786
		菊花蒸し		豚肉 豆腐	油 でんぷん	玉ねぎ しょうが にんにく コーン	26.7	32.7
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
		吉野汁		鶏肉 油揚げ 豆腐	でんぷん	人参 ねぎ		
9月		ジョア	○	ジョア			660	816
		カレーライス		豚肉 チーズ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ	22.1	26.7
		枝豆サラダ			油 砂糖	枝豆 きゅうり キャベツ コーン 人参		
		ぶどう				ぶどう		
10火		中華炊き込みご飯	○	豚肉	米 もち米 ごま油 砂糖	人参 エリンギ ねぎ しょうが 小松菜	648	800
		チンゲン菜スープ		鶏肉 豆腐 卵	でんぷん	しめじ チンゲン菜	22.9	27.8
		大学芋			さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま			
11水	F組 宿泊学習	ミートソーススパゲッティ	○	豚肉 チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム	661	817
		いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも 卵不使用マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	25.9	31.7
		梨				梨		
12木	F組・4年 宿泊学習	ご飯	○		米		675	836
		家常豆腐		豚肉 生揚げ みそ	油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 人参 ねぎ 玉ねぎ たけのこ グリンピース	28.7	35.3
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
13金	F組・4年 宿泊学習 敬老の日 献立	黒豆ご飯	○		米		584	717
		ほっけのてり焼き		ほっけ			29.1	35.8
		もやしとわかめの和え物		わかめ		もやし キャベツ 人参		
		さつまい		豚肉 豆腐 みそ	油 さつまいも こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
17火	3年 校外学習	ご飯	○		米		640	790
		野菜のチゲ風煮		豚肉 豆腐 みそ	油 砂糖 ごま油	にんにく 白菜 ねぎ 人参 しめじ 白菜キムチ 小松菜	26.6	32.6
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり		
18水	十五夜献立	冷凍バイン	○			冷凍バイン		
		大豆じゃこご飯		大豆 鶏肉 油揚げ じゃこ	米 油 砂糖	人参 さやいんげん	619	763
		のっぺい汁		油揚げ	里芋 こんにゃく でんぷん	人参 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ	23.5	28.6
19木		月見団子	○	豆腐	白玉粉 砂糖 でんぷん	かぼちゃフレーク		
		さんまのかば焼き丼		秋刀魚	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが	620	764
		ゆず風味お浸し		かつお節		もやし 人参 白菜 ゆず果汁	20.0	24.0
		みそ汁		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
20金		ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	619	763
		かぼちゃシチュー		鶏肉 牛乳 クリーム	油 バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ かぼちゃ マッシュルーム	22.5	27.3
		ツナ入りコーンサラダ		まぐろツナ	油 砂糖	キャベツ 人参 コーン		
24火		きんぴらご飯	○	豚肉	米 油 しらたき 砂糖 ごま ごま油	ごぼう 人参	607	747
		かきたま汁		鶏肉 卵	でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ	26.7	32.7
		カリカリ油揚げのお浸し		油揚げ みそ かつお節	砂糖	もやし 小松菜		
		冷凍みかん				冷凍みかん		
25水	中学校 陸上大会	ご飯	○		米		683	846
		枝豆ハンバーグ		豆腐 豚肉 鶏肉	油 砂糖	ねぎ 枝豆 しょうが しろ菜 大根 レモン果汁	32.3	40.0
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜		
		けんちん汁		鶏肉	油 ごま油 こんにゃく	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
26木	E組 校外学習	柏パン	○		柏パン		592	728
		チキンの洋風てり焼き		鶏肉 西京みそ	砂糖	ねぎ にんにく しょうが	25.4	31.0
		コーンポタージュ		牛乳 クリーム	バター じゃがいも	玉ねぎ クリームコーン		
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン		
27金		ご飯	○		米		645	797
		鯖の西京焼き		鯖 西京みそ	砂糖	しょうが	30.5	37.7
		切干大根のサラダ			ごま油 ごま	切干大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ		
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
30月	ワンダフル給食	鶏と葱の冷やしまぜりバ	○	鶏肉	ごま油 砂糖 オリーブ油 冷凍ラーメン	ねぎ 小松菜 しめじ パプリカ	658	813
		スパイシーピーズ		大豆	でんぷん 油		33.9	42.1
		フルーツタダデココパンチ			ナタデココ	パン缶 もも缶 みかん缶		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おください。