

家庭数

9月予定献立表

令和3年9月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事	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	1人あたり(kcal)	
							たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
6月	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	鮭ご飯	○	鮭	米		602	741
		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	23.5	28.6
7火	分散登校 1.2.3.E 5.7.9.F	マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら	626	772
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ	23.8	28.9
8水	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	中華おこわ	○	鶏肉	米 もち米 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	607	747
		タンホワタン		ベーコン 卵	油 じゃがいも でんぶん	玉ねぎ 人参 コーン えのき 水菜	21.3	25.7
9木	分散登校 1.2.3.E 5.7.9.F	チキンライス	○	鶏肉	米 油 バター	人参 玉ねぎ コーン グリンピース トマトジュース	596	733
		ソーセージ入りポトフ		ウィンナー	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ	19.1	22.8
10金	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	569	698
		筑前煮		鶏肉 さつまい	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん	20.8	25.0
13月	分散登校 1.2.3.E 5.7.9.F	鮭ご飯	○	鮭	米		602	741
		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	23.5	28.6
14火	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	マーボー丼	○	豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぶん ごま油	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ ねぎ にら	626	772
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ	23.8	28.9
15水	分散登校 1.2.3.E 5.7.9	中華おこわ	○	鶏肉	米 もち米 油 ごま油 砂糖 こんにゃく	しょうが 干し椎茸 たけのこ 人参 グリンピース	607	747
		タンホワタン		ベーコン 卵	油 じゃがいも でんぶん	玉ねぎ 人参 コーン えのき 水菜	21.3	25.7
16木	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	チキンライス	○	鶏肉	米 油 バター	人参 玉ねぎ コーン グリンピース トマトジュース	596	733
		ソーセージ入りポトフ		ウィンナー	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ きゃべつ セロリ	19.1	22.8
17金	分散登校 1.2.3.E 5.7.9.F	ゆかりご飯	○		米	ゆかり	569	698
		筑前煮		鶏肉 さつまい	油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	ごぼう たけのこ れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん	20.8	25.0
21火	十五夜献立	大豆じゃご飯	○	大豆 鶏肉 油揚げ じゃこ	米 油 砂糖	人参 さやいんげん	628	774
		のっぺい汁		油揚げ	里芋 こんにゃく でんぶん	人参 大根 干し椎茸 小松菜 ねぎ	23.2	28.2
		月見団子		豆腐	白玉粉 砂糖 でんぶん	かぼちゃ		
22水	分散登校 1.2.3.E 5.7.9.F	チキンカレーライス	○	鶏肉 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	685	849
		こんにゃくサラダ			こんにゃく 砂糖 油 ごま油 ごま	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	20.6	24.8
24金	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	ご飯	○		米		632	780
		しいらのから揚げ		しいら	でんぶん 油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく ねぎ	26.0	31.8
		もやしの甘酢和え			砂糖 ごま	もやし きゅうり		
		中華風コンスープ		鶏肉 卵	でんぶん ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜		
27月	渋谷ワンドル 給食 	菊の餡掛けご飯	○	鶏肉	米 でんぶん 油	菊の花 小松菜 エリンギ 人参 しょうが	588	722
		里芋といんげんの胡麻和え			里芋 砂糖 ごま	さやいんげん	22.4	27.1
		梨				梨		
28火	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	エビピラフ	○	ベーコン えび	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	576	707
		ミネストローネ		ベーコン	油 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ セロリ トマト	18.7	22.3
		フレンチサラダ			油 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり コーン		
29水	渋谷ワンドル 給食 	ソフトフランスパン	○		ソフトフランスパン		595	732
		アクアパッツァ		真鯛	オリーブ油 油 ぐずでんぶん	ズッキーニ ミントマト イタリアンパセリ	21.2	25.6
		じゃがいもサクサクサラダ			じゃがいも 油 はちみつ 砂糖 オリーブ油	きゃべつ 人参 きゅうり レモン果汁		
		みかんシャーベット				みかんシャーベット		
30木	分散登校 1.2.3.E 4.6.8	チャーハン	○	焼き豚 卵	米 ごま油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ねぎ	601	739
		チャプチェ		豚肉	油 砂糖 韓国春雨 ごま油 ごま	にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 ピーマン	23.4	28.4
		わかめスープ		わかめ 豆腐		ねぎ		

※都合により献立を変更することがありますので、ご承知おまください。