


9月予定献立表

令和4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	たんぱく質	エネルギー	
1 木		ごはん	○		米		581	713	
		さばのみそ煮		鯖 みそ	砂糖	しょうが ねぎ	25.6	31.3	
		小松菜ともやしのお浸し					小松菜 もやし 人参		
		すまし汁		豆腐			大根 人参 ねぎ		
2 金		こぎつねご飯	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 さやいんげん	607	747	
		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	23.7	28.8	
		糸寒天サラダ		糸寒天	ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 玉ねぎ			
5 月		親子丼	○	鶏肉 なたと 卵	米 油 しらす 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース	571	700	
		ひじきナムル		ひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが	23.7	28.8	
6 火	十五夜献立	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	621	765	
		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	23.7	28.8	
		月見団子		豆腐	白玉粉 砂糖 でんぷん	かぼちゃ			
7 水	重陽の節句 献立	ご飯	○		米		577	708	
		菊花蒸し		豚肉 豆腐	油 でんぷん	玉ねぎ にんにく しょうが コーン	22.5	27.3	
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参			
		野菜のすまし汁			手まりふ	大根 人参 ねぎ			
8 木	4年移動教室	エビピラフ	○	ベーコン えび	米 油 バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	554	678	
		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	キャベツ 人参 きゅうり コーン			
9 金	4年移動教室	ご飯	○		米		565	693	
		いかのかりん揚げ		いか	小麦粉 でんぷん 油	しょうが	24.5	29.9	
		梅ドレサラダ		かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 練り梅			
		みそ汁		わかめ みそ		玉ねぎ えのき ねぎ			
12 月	ワンダフル給食 	栗ご飯	○		米 もち米 栗		623	768	
		銀鱈と野菜の南蛮漬け 豆腐となめこの味噌汁		ぎんだら 豆腐 みそ	でんぷん 油 砂糖 ごま	なす れんこん パプリカ きゅうり 菊の花 ねぎ なめこ	22.6	27.4	
13 火		ルーロー飯	○	豚肉 うずら卵	米 発芽玄米 ごま油 砂糖	にんにく しょうが チンゲン菜	608	748	
		中華スープ		豚肉	油	人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき コーン	29.1	35.8	
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり			
14 水		ジョア	○	ジョア			559	685	
		マーボー丼		豚肉 みそ 豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん 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	22.3	27.0	
		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			
15 木		ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく	597	734	
		かぼちゃんチュー		鶏肉 牛乳 生クリーム	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	20.6	24.8	
		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			
16 金	1年校外学習 敬老の日 献立	黒豆ご飯	○		米		544	665	
		ほっけのてり焼き		ほっけ			25.9	31.7	
		もやしとわかめの和え物		わかめ		もやし キャベツ 人参			
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		切干大根 人参 ねぎ			
20 火	給食委員会 考案 セレクトデザート	カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ	うどん 油 でんぷん	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜	589	724	
		シャキシャキポテト			じゃがいも 油	人参	21.1	25.4	
		セレクトデザート アイスクリーム		アイス					
		セレクトデザート シャーベット				りんごシャーベット			
21 水		チキンライス	○	鶏肉	米 油 バター	トマト 人参 玉ねぎ コーン グリンピース	593	729	
		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 キャベツ セロリ	19.0	22.7	
		巨峰				巨峰			
22 木		ご飯	○		米		608	748	
		しいらのから揚げ		しいら	でんぷん 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			
		中華風コーンスープ		鶏肉 卵	でんぷん ごま油	人参 玉ねぎ コーン チンゲン菜			
26 月		ご飯	○		米		619	763	
		揚げじゃがいもそぼろ煮		豚肉	じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 グリンピース	21.3	25.7	
		みそドレサラダ		みそ	油 砂糖 ごま油	キャベツ もやし きゅうり			
27 火		担々麺	○	豚肉	中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま	にんにく ねぎ ザーサイ もやし 小松菜 きくらげ	594	730	
		ラッパーツアイ			ごま油 砂糖	白菜 人参 しょうが	21.1	25.4	
		野菜チップス			さつまいも じゃがいも 油	ごぼう			
28 水	7～9年、F組 陸上大会	ご飯	○		米		642	793	
		枝豆ハンバーグ		豆腐 豚肉 鶏肉	油 砂糖	ねぎ 枝豆 しょうが しそ葉 大根 レモン果汁	29.9	36.9	
		ごま和え			ごま 砂糖	もやし 人参 小松菜			
29 木		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			
		チャーハン		焼豚 卵	米 ごま油 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ねぎ	586	720	
		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			
30 金	E組 校外学習	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	586	720	
		筑前煮		鶏肉 さつま揚げ	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	22.6	27.4	
		大根とじゃこのサラダ		じゃこ	油 ごま油 砂糖	大根 きゅうり			

※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。