

9月予定献立表

令和5年9月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	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 金		ごはん	○		米		609	750
		白身魚の甘酢あんかけ 中華スープ		めだい 豚肉	でんぷん 油 砂糖 油	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ ビーマン 人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのきたけ コーン	24	28.7
4 月		シーフードクリームライス	○	鶏肉 牛乳 イカ 粉チーズ	米 発芽玄米 油 バター 小麦粉	人参 玉ねぎ マッシュルーム	683	846
		さつぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり	24	29.5
		ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース		
5 火		ごはん	○		米		607	747
		じゃこふりかけ		じゃこ かつお節 青のり	白いりごま		22.8	27.6
		塩肉じゃが		豚肉	油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 塩こしょう	人参 玉ねぎ さやいんげん		
		梅和え		かつお節	砂糖	キャベツ 人参 もやし 小松菜 練り梅		
6 水		フレンチトースト	○	卵 牛乳	食パン 砂糖 バター バニラエッセンス		621	765
		にんじんサラダ		まぐろ缶詰	油 砂糖	人参 きゅうり たまねぎ	26.0	31.8
		ポークビーンズ		豚肉 大豆 チーズ	油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉ねぎ セロリー トマトピューレ		
7 木		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 白すりごま 白いりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ほうれん草 ビーマン	23.4	
		わかめスープ		わかめ 絹ごし豆腐		ねぎ		
8 金	重陽の節句	ごはん	○		こめ		637	786
		菊花蒸し		豚肉 木綿豆腐	油 でんぷん	玉ねぎ しょうが にんにく コーン	24.5	29.9
		シャキシャキ和え			砂糖 油	切り干し大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり		
		さといも入り豚汁		豚肉 みそ	油 こんにゃく 里芋	人参 ごぼう 大根 ねぎ		
11 月		わかめごはん	○	わかめ	米		559	685
		厚焼き卵		豚肉 卵 牛乳	油 砂糖	玉ねぎ 人参	24.2	29.5
		いそ和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
		野菜のすまし汁			手まりふ	大根 人参 ねぎ		
12 火	F組移動教室	ドライカレー	○	豚肉	米 油	人参 玉ねぎ ビーマン 黄パプリカ, にんにく しょうが グリンピース	604	743
		ABCスープ		ベーコン 鶏肉	油 アルファベットマカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ	22.8	27.6
		枝豆サラダ			油 砂糖	枝豆 きゅうり キャベツ コーン		
13 水	F組移動教室 4年移動教室	ジョア	○	ジョア			549	672
		親子丼		鶏肉 なたと 卵	米 油 白滝 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース	22.8	27.6
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 白いりごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
14 木	F組移動教室 4年移動教室	ごはん	○		米		584	717
		鮭のねぎ味噌焼		しろさけ みそ	砂糖 ごま油	ねぎ	29.5	36.4
		切干とわりのり甘酢和え			白いりごま 砂糖	切り干し大根 人参 きゅうり		
		吉野汁		鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐	でんぷん	人参 ねぎ		
15 金	4年移動教室	担々麺	○	豚肉	蒸し中華めん(卵無) 油 砂糖 ごま油 練りごま	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 揚げ油	ごぼう		
19 火	敬老の日献立	黒豆ごはん	○		米		545	667
		ほっけのてり焼き		ほっけ			26.8	32.8
		もやしわかめの和え物		わかめ		もやし キャベツ 人参		
20 水		チキンライス	○	鶏肉	米 油 バター	トマトジュース 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(卵・乳無)	油 じゃがいも	人参 玉ねぎ キャベツ セロリー	19.0	22.7
		巨峰(果物)				種無し巨峰		
21 木		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	642	793
		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	20.6	24.8
		サイコロポテト			さつまいも 揚げ油 グラニュー糖 バター			
22 金	1年 生活科見学	栗ご飯	○		米 もち米 栗		647	799
		キャベツの甘酢和え			砂糖	キャベツ 人参 きゅうり	22.3	27.0
		鶏肉とこんにゃくの味噌煮		鶏肉 みそ	油 里芋 こんにゃく 砂糖	しょうが ごぼう 蓮根 人参 大根 ねぎ さやいんげん		
25 月	ワンダフル給食	ごはん	○		米		652	806
		鶏肉のタイ風唐揚げ		鶏肉	砂糖 でんぷん 油	にんにく しょうが	21.2	25.6
		焼き春雨		豚肉	春雨 油 砂糖	赤パプリカ ごねぎ 大豆もやし キャベツ フライドオニオン		
		ココナッツミルクの具沢山スープ		ベーコン	油 じゃがいも ココナッツミルク 三温糖 でんぷん	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが		
26 火		エビピラフ	○	ベーコン むきエビ	米 バター 油	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース	557	682
		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 セロリー トマトピューレ トマト缶	18.7	22.3
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
27 水		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	593	729
		青のりポテトフライ		じゃがいも 揚げ油			23.5	28.6
		和風サラダ		茎わかめ	油 砂糖 白いりごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
28 木	お月見献立	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 絹ごし豆腐 みそ	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		絹ごし豆腐	白玉粉 砂糖 でんぷん	かぼちゃフレーク		
29 金	7~9年、F組 陸上大会	ごはん	○		米		642	793
		枝豆ハンバーグ		木綿豆腐 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			練りごま 砂糖 白いりごま	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		

※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。