

給食献立予定表

令和6年9月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2月	ごはん 防災の日献立	ぎゅうにゅう	さかなのこうみやき すいとん やさいのからししょうゆ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、 あぶらあげ、とうふ	こめ、さとう、しろいりごま、ほく りき、しらたまこ	しょうが、ながねぎ、にんじん、だい こん、こまつな、りょくとうもやし	586 30.2
3火	ポークカレーライス	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ くだもの(せとジャイアント)	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃ がいがいも、はくりきこ、こんにやく、 さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじ ん、きゅうり、りょくとうもやし、せと ジャイアント	644 19.2
4水	たまごキムチのクッパ 韓国の料理	ぎゅうにゅう	ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス	とりにく、とうふ、たまご、ぎゅう にゅう、ひじき	こめ、むぎ、かたくりこ、ごまあぶ ら、しろいりごま、さとう、さつまい も、なたねサラダあぶら(揚)、は ちみつ	にんじん、たまねぎ、キムチ、ながねぎ、 にら、こまつな、りょくとうもやし、にん じんにく、しょうが	597 21.0
5木	くるごとうパン	ぎゅうにゅう	タンドリーフィッシュ ガーリックポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう、メダイ、ヨーグル ト、ベーコン、ぶたにく、こな チーズ	くるごとうパン、ひまわりあぶら、 じゃがいがいも、シェルマカロニ	たまねぎ、にんにく、パセリ、セロリ、に んじん、トマト、キャベツ	578 28.7
6金	マーボーなすどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかすあえ くだもの(なし)	ぶたひきにく、あかみそ、なまあ げ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、なたねサラダあぶら (揚)、ひまわりあぶら、さとう、か たくりこ、ごまあぶら、はるさめ	なす、にんにく、しょうが、にんじん、し いたけ、キャベツ、だいずもやし、きゅう り、なし	584 21
9月	わかめご飯 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう	とうもろこしのきつかわし きくいりおひたし かきたまじる	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、とりにく、とうふ、たまご、 わかめ	こめ、かたくりこ、さとう	たまねぎ、しいたけ、しょうが、にんに く、とうもろこし、こまつな、りょくとう もやし、きく、にんじん、ながねぎ	591 26.6
10火	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ワントンスープ じゃがいがいもバターしょうゆに ぶどう(ナガノパープル)	ぎゅうにゅう、ぶたにく	むえんパン、なたねサラダあぶら (揚)、さとう、さとう、ひまわりあ ぶら、ワントンのかわ、ごまあぶ ら、じゃがいがいも、バター	にんにく、にんじん、たまねぎ、たけの こ、りょくとうもやし、しょうが、こまつ な、ナガノパープル	587 21.8
11水	ごはん	ぎゅうにゅう	かつおのごまがらめ あおさのりのみそしる きゅうりのしらすあえ	ぎゅうにゅう、かつお、とうふ、 しろみそ、あかみそ、あおさの り、しらすほし	こめ、かたくりこ、はくりきこ、な たねサラダあぶら(揚)、さとう、し ろいりごま、じゃがいがいも	しょうが、たまねぎ、きゅうり、りょく とうもやし	605 21.8
12木	かやくごはん 大阪府の料理	ぎゅうにゅう	とんべいたまごやき かわちのつべ ぶどう(きよほう)	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たま ご、ぶたひきにく、かつおぶし、 あおのり、とりにく、とうふ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、か たくりこ、さといも	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやいんげ ん、キャベツ、こねぎ、だいこん、こまつ な、きよほう	587 28.4
13金	とりとねぎの ひやしませそば ワンドル給食	ぎゅうにゅう	スパイシービーンズ フルーツパンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、だいず	ごまあぶら、さとう、オリーブオイ ル、かたくりこ、なたねサラダあぶ ら(揚)	ながねぎ、こまつな、しめじ、あかビーマ ン、パインかん、みかんかん	645 33.9
17火	さといもごはん 十五夜献立	ぎゅうにゅう	さかなのさいきょうやき つきみだんごじる ときあえ	とりひきにく、ぎゅうにゅう、さ わら、あまみそ、とりにく、かつ おぶし	こめ、ひまわりあぶら、さといも、 さとう、しらたまこ、かたくりこ	しょうが、かほちや、にんじん、はくさ い、ながねぎ、キャベツ、こまつな	585 27.6
18水	ごはん 長野県の料理	ジョア (マスカット)	さんぞくやき おぶっこ いもなます	ジョア、とりにく、にぼし、さば ぶし、あぶらあげ	こめ、はくりきこ、かたくりこ、な たねサラダあぶら(揚)、ほうとう めん、さとう、ひまわりあぶら、 じゃがいがいも、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、だい こん、ごぼう、しいたけ、ながねぎ、こまつ な	614 21.7
19木	とびうおの ミートソースパグティ	ぎゅうにゅう	サウピカンサラダ くだもの(ブルー)	ぶたひきにく、トビウオミンチ、 レンズまめ、こなチーズ、ぎゅう にゅう	スパゲッティ、ひまわりあぶら、オ リーブオイル、じゃがいがいも、なた ねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら、さ とう	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、トマト、ビー マン、キャベツ、とうもろこし、ブルー	617 27.7
20金	おはぎ(ごま・きなこ) お彼岸献立	ぎゅうにゅう	とんじる ししやものびりからやき くだもの(みかん)	きなこ、ぎゅうにゅう、ぶたに く、あぶらあげ、とうふ、あかみ そ、しろみそ、ししやも	もちごめ、こめ、くろすりごま、さ とう、ごまあぶら、こんにやく、さ とう	しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、 ながねぎ、こまつな、とうがらし、みかん	575 25.0
24火	さつまいもごはん	ぎゅうにゅう	いかのかのごあげ きたにわん こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう、いかきりみ、ぶた にく	こめ、さつまいも、くろいりごま、 かたくりこ、はくりきこ、なたねサ ラダあぶら(揚)、しろすりごま、ね りごま、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、 たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつ な、りょくとうもやし	581 25.2
25水	シーフードクリームライス	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ くだもの(なし)	ベーコン、えび、ほたて、ぎゅう にゅう、あさり、ぎゅうにゅう、 ちりめんじゃこ	こめ、バター、ひまわりあぶら、パ ター、はくりきこ、さとう、ごまあ ぶら、しろいりごま	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、と うもろこし、ピーマン、キャベツ、こまつ な、きゅうり、なし	623 22.9
26木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しーぼーどうふ わかめサラダ ぶどう(たかおぶどう)	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、と うふ、わかめ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さ とう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけの こ、しいたけ、トマト、ながねぎ、ビーマ ン、りょくとうもやし、こまつな、たかお ぶどう	588 25.5
27金	にこみうどん	ぎゅうにゅう	キャベツとこんぶのあさづけ さつまいものセサミケーキ	ぶたにく、あぶらあげ、かまほ こ、ぎゅうにゅう、こんぶ、たま ご、とうにゅう	うどん、ひまわりあぶら、さとう、 はくりきこ、さとう、バター、さつ まいも、しろいりごま、くろいりご ま	にんじん、だいこん、しいたけ、はくさ い、ながねぎ、キャベツ、きゅうり、しょ うが	579 23.7
30月	かつおふりかけごはん 山形県の料理	ぎゅうにゅう	やまがたいもに きびなごのからあげ いそあえ	かつおぶし、ぎゅうにゅう、ぎゅう にゅう、きびなご、きざみのり	こめ、さとう、しろいりごま、ひま わりあぶら、こんにやく、さとい も、かたくりこ、はくりきこ、なた ねサラダあぶら(揚)	しめじ、ながねぎ、しょうが、りょく とうもやし、こまつな、にんじん、とうもろ こし	585 22.5

栄養量は中学年のものです。
低学年の栄養量は中学年の栄養量の20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の20%増です。
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	597
	25.0
きじゅんりょう	650
	21.1~32.5

がっ につ じゅうごや
9月17日は「十五夜」です

じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ よ
十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ

とし しゅうかく さくもつ だんご すすき
その年に収穫された作物や団子をお供え

つきめ ふうしゅう さいいも
月を愛でる風習があります。里芋が

じき いちめいげつ

がっ よてい
♪9月の予定♪

にち きゅうしよく
13日 ワンドル給食

ワンドル給食
ホームページの
QRコードです。→

URL: <https://swslp.tokyo/>