

給食献立予定表

令和5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	
1金	くろざとうパン	ぎゅうにゅう	チキングラタン あおなとこのソテー くだもの(ぶどう)	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	くろざとうパン ひまわりあぶら バター はくりきこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな しめじ えのきたけ ブルーン	593 25.8
4月	やきにくどん	ぎゅうにゅう	もやしとにらのおひたし じゃがいもバターしょうゆに	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とりひきにく	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるいりごま バター じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン りょくとうもやし りんご にら グリーンピース	629 26.6
5火	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンなんぼん あまづづけ なすとピーマンのみそいため もずくじる	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ もずく しろみそ	こめ はくりきこ なたねサラダあぶら(揚) さとう ひまわりあぶら しるすりごま	なす ビーマン キャベツ にんじん とうがん ながねぎ	606 24.4
6水	きのこの ミート スパゲッティ	ぎゅうにゅう	ツナサラダ くだもの(ブルーネ)	ぶたひきにく とりひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ	スパゲッティ ひまわりあぶら バター さとう はくりきこ	にんにく セロリ たまねぎ しめじ エリンギ トマト キャベツ きゅうり にんじん レモンじる ぶどう	598 24.7
7木	こうやどうふいり そぼろごはん 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう	きっかあえ なすのみそしる いがぐりあげ 	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ ひまわりあぶら さとう さつまいも バター はくりきこ そうめん なたねサラダあぶら(揚)	にんじん ながねぎ しいたけ りょくとうもやし こまつな きく なす たまねぎ さやいんげん	599 23.1
8金	マーボーどん	ぎゅうにゅう	かふうもやし くだもの(ぶどう)	ぶたひきにく とりひきにく とうふ あかみそ ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるいりごま	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ にん じょくとうもやし きゅうり にんじん ぶどう	629 27.6
11月	ごはん	ぎゅうにゅう	こぎかなのなんぼんづけ チンゲンサイとえのきのおひたし キムチいりみそしる	ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく しろみそ あかみそ	こめ はくりきこ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) さとう ひまわりあぶら じゃがいも はるさめ	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ りょくとうもやし にんじん しょうが だいこん キムチ ながねぎ	602 26.3
12火	むぎごはん	ジョア (ストロベリー)	ハンバーグ オニオンドレッシングサラダ ベイザンヌスープ	ジョア ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	こめ むぎ ひまわりあぶら パンこ さとう オリーブオイル	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん	585 23.9
13水	シナモン トースト	ぎゅうにゅう	カレーシチュー まめとやさいのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいいず	しょくパン バター さとう ひまわりあぶら じゃがいも はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ きゅうり とうもろこし	588 20.4
14木	うめじゃこ ごはん	ぎゅうにゅう	ぎせいどうふ ひじきのものに かぼちゃのみそしる	しらすほし ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご とりにく ひじき しろみそ あかみそ	こめ ひまわりあぶら さとう いとこんにやく	うめ ながねぎ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ かぼちゃ こまつな	586 28.1
15金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ごもくにくじゃが やさいのごまあえ くだもの(ぶどう)	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	こめ ひまわりあぶら いとこんにやく じゃがいも さとう しるすりごま ねりごま	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん りょくとうもやし きゅうり ぶどう	588 22.2
19火	ごはん	ぎゅうにゅう	ホキのピリからあげ わかめサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ わかめ とうふ あかみそ しろみそ	こめ かたくりこ ごまあぶら なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら しるいりごま こんにやく じゃがいも さとう	ながねぎ にんにく しょうが りょくとうもやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん	602 25.5
20水	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	ナムル おはぎ 	ぶたひきにく とりひきにく あかみそ はちようみそ ぎゅうにゅう きなこ	ちゅうかめん ひまわりあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるいりごま もちごめ こめ	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ にんじん きゅうり だいいずもやし こまつな	586 23.2
21木	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき おひたし ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ あかみそ かつおぶし とりにく	こめ マヨネーズ さとう かたくりこ	たまねぎ こねぎ こまつな りょくとうもやし キャベツ にんじん だいこん しいたけ れんこん	589 27.5
22金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	フレンチサラダ くだもの(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら バター はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ キャベツ きゅうり きパブリカ あかパブリカ なし	645 21.0
26火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さかなのあずまに いそあえ あずかじる	ぎゅうにゅう たら きざみのり とりにく あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) さとう	りょくとうもやし こまつな にんじん ごぼう しめじ キャベツ	596 27.8
27水	ツナおろし スパゲッティ	ぎゅうにゅう	じゃこのわふうサラダ あしたばチーズケーキ	ツナ きざみのり ぎゅうにゅう しらすほし クリームチーズ とうにゅう なまクリーム	スパゲッティ ひまわりあぶら バター さとう ごまあぶら はくりきこ	だいこん キャベツ にんじん だいいずもやし あしたばこ レモンじる	639 24.1
28木	ごはん ワンダフル給食	ぎゅうにゅう 	とりにくのタイふうからあげ やきはるさめ タイふうぐたくさんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく ベーコン とうにゅう	こめ ナンブラー さとう かたくりこ じゃがいも なたねサラダあぶら(揚) はるさめ ひまわりあぶら	にんにく しょうが あかビーマン こねぎ だいいずもやし キャベツ フライドオニオン たまねぎ にんじん	646 23.2
29金	ごはん 十五夜献立	ぎゅうにゅう	さばのごまみそやき キャベツともやしのからしあえ つきみだんごじる 	ぎゅうにゅう さば あかみそ とりにく	こめ さとう しるいりごま しらたまご かたくりこ	キャベツ にんじん りょくとうもやし こまつな かぼちゃ ながねぎ	595 25.4

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10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%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	605
	24.8
きじゅんりょう	650
	21.1~32.5



がつ ぎょうてい
♪9月の予定♪

- 24日 体育の日(給食なし)
- 25日 振替休業日
- 28日 ワンダフル給食



ワンダフル給食
ホームページの
QRコードです。→

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

