

日	曜日	牛乳	献立	あか 血や肉に なる食品	きいろ 熱や力の元 になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
9	木		ごはん おみくじコロッケ ポイル野菜 みそ汁 青島みかん	牛乳 おから 豚肉 ウィンナー 絹ごし豆腐 なたと 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 大麦 ジャがいも 薄力粉 パン粉(乾燥) 油	玉葱 えだまめ ホールコーン キャベツ にんじん だいこん ぶなしめじ ねぎ 水菜 みかん	687 24.0
10	金		もち巾着入り田舎うどん いかとじゃがいもの揚げ煮 天草オレンジ 鏡開き献立	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 赤みそ	冷凍うどん もち 三温糖 でんぷん 薄力粉 揚げ油 ジャがいも 白いりごま	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな しょうが オレンジ	691 29.7
14	火		ヒレカツサンド トマトスープ 柿	牛乳 豚肉 ベーコン	薄力粉 強力粉 パン粉(乾燥) 生パン粉 オリブ油 マカロニ	キャベツ 赤ピーマン にんにく 玉葱 にんじん セロリー トマト こまつな かき(甘がき)	612 30.3
15	水		こぎつねごはん さつまいも入り豚汁 白玉しるこ 小正月	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ あずき(乾)	米 大麦 三温糖 さつまいも 板こんにゃく 白玉粉	しょうが にんじん えだまめ ごぼう 白菜	687 27.7
16	木		かつおめし ぐる煮 みそ汁 ゆずゼリー 渋谷区コラボ給食:高知県 1月お誕生日給食	牛乳 かつお きざみのり さつま揚げ 生揚げ かつお節 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 でん粉 揚げ油 砂糖 ごま さといも 板こんにゃく さつまいも	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう 干し椎茸 玉葱 しめじ 長ねぎ ゆずジュース	643 29.6
17	金		ビーフカレーライス バジリコサラダ はれひめ	牛乳 牛肉 鳥ガラ	米 ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん まいだけ マッシュルーム りんご トマト キャベツ きゅうり バジル オレンジ	647 22.6
20	月		ひつまぶし 野菜の梅おなか味 貝だくさんみそ汁 りんご 寒の土用の丑の日	牛乳 うなぎ(白焼き) ちりめんじゃこ かつお糸削り 赤みそ 白みそ	米 大麦 でんぷん 薄力粉 油 三温糖 白いりごま さといも	しょうが こねぎ キャベツ こまつな にんじん 練り梅 ごぼう 水菜 ねぎ りんご	655 23.8
21	火		あんかけチャーハン 辣白菜 お豆かりんとう	牛乳 豚肉 たまご 大豆(乾)	米 大麦 でんぷん 三温糖 さつまいも 揚げ油 黒砂糖(粉末) 黒いりごま	しょうが ねぎ にんじん たけのこ(水煮) だいこん だいこん葉 干し椎茸 白菜 ホールコーン	675 25.9
22	水		米粉ミックス粉パン 鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 豚肉	薄力粉 でん粉 揚げ油 三温糖 ジャがいも	マーマレード キャベツ ブロッコリー ホールコーン 玉葱 にんじん かぶ こまつな	661 30.1
23	木		牛肉のタリアテッレ炒め 野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラダ 渋谷区コラボ給食:ペルー共和国	牛乳 牛肉	スパゲティ オリブ油 でんぷん ごま(乾) キヌア(玄穀) ジャがいも 砂糖	にんにく 赤たまねぎ トマト コリアンダー(葉生) 葉ねぎ にんじん かぶ キャベツ クリン ビース(冷凍) 西洋かぼちゃ パインアップル りんご(缶詰)	548 27.8
24	金		ごま塩むすび 鮭の塩焼き 浅漬け みそ汁 ミルクメーク(ココア)	牛乳 しろさけ かつお糸削り 塩昆布 カットわかめ 油揚げ 赤みそ 白みそ	米 黒いりごま ジャがいも ミルクメーク(ココア)	白菜 こまつな にんじん しょうが 玉葱	630 30.7
25	土	ジョア マス スカット	お絵描きオムライス マカロニスープ いちご 展覧会	ジョア 鶏肉 たまご ベーコン	米 マカロニ マカロニ 三温糖	玉葱 ホールコーン さやいんげん しめじ にんじん ほうれんそう キャベツ いちご	606 25.2
28	火		メープル揚げパン カレーシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉 レンスまめ(乾)	コッパン 油 メープルシュガー ジャがいも 有塩バター 薄力粉 三温糖	にんにく しょうが 玉葱 セロリー にんじん りんご きゅうり キャベツ	587 23.3
29	水		ソフト麺 ミートソース マセドアンサラダ せとか ミルクメーク(コーヒー)	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンスまめ(乾)	スパゲティ 薄力粉 ジャがいも 三温糖 ミルクメーク(コーヒー)	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん 干し椎茸 ぶなしめじ きゅうり ホールコーン みかん	661 30.4
30	木		ごはん 鯨の竜田揚げ 白菜ののりあえ みそ汁 ミルクメーク(いちご)	牛乳 くじら肉 刻みのり さば節 カットわかめ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	ミルクメーク(いちご) 米 大麦 三温糖 でんぷん 揚げ油	玉葱 しょうが にんにく りんご 白菜 こまつな だいこん なめこ	654 28.4
31	金		ごはん 酢豚 わかめスープ ワンダフル給食	牛乳 豚肉 わかめ 絹ごし豆腐	米 でんぷん 砂糖	玉葱 ピーマン 赤パプリカ たけのこ(水煮) にんじん ねぎ	674 27.2

全国学校給食週間

*学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。
*エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。

★渋谷区立の全小中学校でコラボ給食を提供します★

1月16日(木) : 高知県
令和6年8月23日に渋谷区と高知県は「観光文化協定」を結びました。これを記念して、高知県にちなんだ料理が登場します。

1月23日(木) : ペルー共和国
ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は今年の6月に「姉妹都市協定」を結びました。渋谷区とミラフローレス区は約15,490km離れています。そんな遠く離れたペルーの料理が登場します。

