



4がっ こんだてひょう



令和7年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゆう	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	水	2～6年生 きゅうしよくかいし 給食開始	ごもくごはん やさいのピリからあえ けんちんじる	○	鶏肉、油揚げ 鶏肉、木綿豆腐	米、油、砂糖 油、ごま油、砂糖 油、ごま油、こんにやく	人参、たけのこ、干しいたけ、さやいんげん もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、大根、ごぼう、ねぎ	579	26.2
10	木		ビーフカレーライス イタリアンサラダ	コーヒー ぎゅうにゆう	牛肉	米、油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 油、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり	697	21.3
11	金		ごはん かつおのあずまに はくさいのおかかあえ みそしる(かぶ・あぶらあげ)	○	かつお かつお節 油揚げ、合わせみそ	米 油、砂糖 砂糖	しょうが 白菜、人参、もやし かぶ、ねぎ	638	34.5
14	月	1年生 きゅうしよくかいし 給食開始	マーボーどん もやしときゅうりの ちゅうかサラダ	○	豚肉、赤みそ、豆みそ、木綿豆腐 鶏肉	米、発芽玄米、油、砂糖、ごま油 油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、人参、たけのこ、ニラ もやし、きゅうり	610	26.1
15	火		ミートソーススパゲッティ マセドアンサラダ	○	豚肉	スパゲッティ、オリーブ油、油、砂糖 じゃがいも、油、砂糖	にんにく、しょうが、セロリ、人参、玉ねぎ、 トマト缶、マッシュルーム缶 キャベツ、ホールコーン	614	24.1
16	水		ごはん あげじゃがいものそぼろに オレンジゼリー	○	豚肉 アガー	米 じゃがいも、油、砂糖 砂糖	玉ねぎ、人参、たけのこ、干しいたけ、グリーンピース オレンジジュース	634	22.5
17	木		ハヤシライス カラフルサラダ なつみ ジョア(プレーン)	ジョア	豚肉 チーズ ジョア	米、油、無塩バター、小麦粉 油、砂糖 ジョア	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン 南津海	663	18.5
18	金		わかめごはん やさいのたまごやき とんじる	○	炊きこみわかめ 鶏肉、卵 豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	米 油、砂糖 油、こんにやく、じゃがいも	玉ねぎ、人参、干しいたけ、しょうが 人参、ごぼう、大根、ねぎ	629	28.4
22	火		せきはん とりのからあげ もやしのおひたし すましじる	○	ささげ 鶏肉 鶏肉、なると	米、もち米、黒いりごま 油 油	しょうが もやし、小松菜、人参 人参、ねぎ、ニラ	680	29.9
23	水		ガーリックトースト ツナサラダ クリームシチュー	○	ツナ ベーコン、鶏肉、牛乳、生クリーム	食パン、バター、オリーブ油 油、砂糖 油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー	620	24.6
24	木		きつねうどん シャキシャキあえ だいがくいも	○	豚肉、油揚げ 油揚げ さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま	うどん、砂糖 油、砂糖 さつまいも、油、砂糖、水あめ、黒いりごま	ねぎ、人参、小松菜 切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり	652	25.0
25	金		ごはん さわらのたつたあげ だいこんとじゃこのサラダ はくさいのスープ	○	さわら ちりめんじゃこ 鶏肉	米 油 油、ごま油、砂糖 マロニー	大根、きゅうり 人参、玉ねぎ、白菜、小松菜	604	26.1
28	月		ごもくチャーハン もやしのこうみあえ ワンタンスープ	○	豚肉 油揚げ 豚肉、豚肉	米、油、ごま油 ごま油、砂糖 ワンタンの皮、油、ごま油	しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース もやし、小松菜、にんにく、しょうが しょうが、人参、干しいたけ、ねぎ、小松菜	613	25.0
30	水		きなこあげパン フレンチサラダ トマトスープ	○	きなこ ベーコン、鶏肉	ミルクパン、油、砂糖 油、砂糖 油、じゃがいも、マカロニ、砂糖	キャベツ、人参、きゅうり、ホールコーン 人参、玉ねぎ、セロリ、トマト缶	574	20.9

※材料購入・その他理由で、献立の内容が一部が変更されることもありますので、ご了承ください。



今月の平均栄養価(中学年)	629	25.2
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5