



5がつ 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)
1	木		ごはん	○		米		631	28.2
			いかのかりんあげ		いか	小麦粉,油	しょうが		
			キャベツのあまずあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			さつまじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,さつまいも,こんにゃく	人参,大根,ねぎ		
2	金		ちゅうかおこわ	○	鶏肉	米,もち米,ごま油,油,つきこんにゃく,砂糖	しょうが,干しいたけ,たけのこ,人参,グリーンピース	633	24.4
			ちゅうかスープ		豚肉	油	人参,たけのこ,白菜,きくらげ,えのきたけ,ホールコーン		
			くさだんご		絹ごし豆腐,きなこ	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ粉		
7	水		あんかけやきそば	○	豚肉,いか	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ	595	26.2
			だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
			ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース		
8	木		スタミナどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参	593	22.6
			いぶりがっこのマヨサラダ			じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,ホールコーン,玉ねぎ,いぶりがっこ		
9	金		ごはん	○		米		657	26.8
			ヤンニョムチキン		鶏肉	油,砂糖	しょうが		
			ひじきナムル		芽ひじき	ごま油,砂糖	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが		
			わかめスープ		わかめ,木綿豆腐		ねぎ		
12	月		キムタクごはん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,ごま油	人参,白菜キムチ,たくあん,ねぎ,万能ねぎ	531	23.3
			カリカリあぶらあげのおひたし		油揚げ,赤みそ,かつお節	砂糖	もやし,小松菜		
			ぐだくさんみそしる		油揚げ,合わせみそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
13	火		ごはん	○		米		566	30.1
			ささみフライ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,パン粉,油	白菜,人参,もやし,小松菜		
			ゆかりあえ				たけのこ		
			わかたけじる		わかめ				
14	水		マーボーなすどん	○	豚肉,白みそ,赤みそ	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干しいたけ,なす,ニラ	659	21.1
			はるさめサラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
15	木		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲッティ,油,オリーブ油,砂糖	大根,小松菜	655	26.0
			オニオンドレッシングサラダ			油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,レモン果汁,玉ねぎ		
			かつぶでやくると		カップdeヤクルト				
16	金		ごはん	○		米		616	23.1
			ごもくうまに		豚肉,生揚げ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ		
			やさいのどりからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
19	月		ごはん	○		米		599	22.6
			のりのつくだに		もみのり,ひじき	砂糖			
			にくじゃが		牛肉,油揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん		
			うめあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,人参,もやし,小松菜,ねり梅		
20	火		たけのごごはん	○	油揚げ	米,砂糖	たけのこ,人参,さやえんどう	599	26.4
			きりぼしだいこんのりごまあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ,白すりごま	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			とりだんごじる		鶏肉,赤みそ	エッグフリーマヨネーズ	しょうが,白菜,人参,ねぎ,小松菜		
21	水		フレンチトースト(ブレン)	コーヒーク ぎゅう にゆう	牛乳,卵	食パン,砂糖,バター		590	20.0
			いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも,エッグフリーマヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ		
			ソーセージいりポトフ		ウィンナー	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
22	木		ごはん	○		米		626	28.6
			あじフライ		真あじ	小麦粉,パン粉,油			
			いそあえ		刻みのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
			みそしる(たまねぎ・じゃがいも)		合わせみそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ		
23	金		みそラーメン	○	豚肉,なると,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,人参,小松菜,ねぎ,ホールコーン,たけのこ	544	23.9
			とうにゅうプリン		豆乳,アガー,豆乳クリーム	砂糖,黒砂糖			
27	火		ごはん	○		米		663	29.0
			いかとしらのチリソース		いか,しいら	油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,グリーンピース		
			きりぼしだいこんのナムル		ロースハム	ごま油,砂糖	切干大根,人参,もやし,きゅうり,にんにく,ねぎ		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆春雨	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
28	水		カレーライス	ジョア	豚肉	米,油,じゃがいも,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ	612	17.8
			コールスロー			エッグフリーマヨネーズ	キャベツ,ホールコーン		
			ジョア(ブレン)		ジョア				
29	木		えだまめそばごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	542	25.2
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	小松菜,えのきたけ,もやし,キャベツ,人参,かぼす果汁		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	人参,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ		
30	金		フィッシュカツサンド	○	メルルーサ	胚芽パン,小麦粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ	602	24.5
			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,ホールコーン		
			かくぎりりんごゼリー		アガー	砂糖	りんご,りんごジュース		

※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)	606	24.7
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5