



9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	ぎゅうにゅう	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)
2	火	給食開始	こぎつねごはん やさしいのりからあえ ごもくスープ	○	鶏肉、油揚げ 鶏肉	米、油、つきこんにやく、砂糖 油、砂糖 マロニー	人参、さやいんげん もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、しょうが、チンゲンサイ	600	25.4
3	水		しらすとりのチーズトースト いもかぼサラダ トマトスープ	○	チーズ、しらす干し、刻みのり ベーコン ベーコン、鶏肉	食パン、黒いりごま、オリーブ油 さつまいも、エッグフリーマヨネーズ オリーブ油、じゃがいも、マカロニ、砂糖	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 人参、玉ねぎ、セロリ、トマト缶	549	24.0
4	木		ごはん あじフライ こまつなのかぼすあえ さわにわん	○	真あじ 豚肉	米 小麦粉、パン粉、油 砂糖	小松菜、もやし、キャベツ、人参、かぼす果汁 人参、大根、ごぼう、干しいたけ、ねぎ	609	27.7
5	金		ぎゅうどん かいそうサラダ ぶどう	○	牛肉 海藻ミックス、わかめ、糸寒天	米、こんにやく、砂糖 油、砂糖	玉ねぎ キャベツ、きゅうり ぶどう	570	22.0
8	月		ごもくチャーハン はるさめサラダ チンゲンサイスープ	○	豚肉 ロースハム 鶏肉、木綿豆腐、卵	米、油 緑豆春雨、油、砂糖 油	しょうが、人参、たけのこ、玉ねぎ、ねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ しめじ、チンゲンサイ	569	22.6
9	火	4年生 社会科見学	あじのそぼろごはん きりぼしだいこんのりごまあえ とんじり	○	あじ、赤みそ ツナ、刻みのり 豚肉、合わせみそ	米、油、こんにやく、砂糖 エッグフリーマヨネーズ、白すりごま 油、こんにやく、さといも	しょうが、ごぼう、人参、さやいんげん 切干大根、人参、キャベツ、小松菜 人参、ごぼう、大根、ねぎ	581	25.6
10	水		なすのミートソースパゲッティ シャキシャキポテト ジョア（ブレン）	ジョア	豚肉、大豆 ジョア	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも、オリーブ油	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、人参、ピーマン、 マッシュルーム缶、トマト缶、なす 人参	586	23.3
11	木	コラが給食 with甲府市	ごはん ちくわのおちやあげ のざわないため こうしゅうほうとう	○	ちくわ 豚肉、油揚げ、赤みそ	米 小麦粉、油 ごま油、白いりごま ほうとう	人参、もやし、野沢菜漬、小松菜 人参、大根、しめじ、白菜、かぼちゃ、ねぎ	693	26.4
12	金		きんこあげパン ツナ入りコンサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	コーヒー ぎゅうにゅう	うぐいすきんこ ツナ ベーコン	ミルクパン、油、砂糖 オリーブ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも	人参、人参、ホールコーン 人参、玉ねぎ	622	20.5
16	火		ごはん ヤンニョムチキン ひじきナムル わかめスープ	○	鶏肉 芽ひじき わかめ、木綿豆腐	米 油、砂糖 油、砂糖	しょうが 小松菜、人参、もやし、にんにく、しょうが たけのこ、ねぎ	657	26.9
17	水		ひやしきつねうどん あおのりポテトフライ	○	油揚げ あおのり	うどん、砂糖 じゃがいも、油	人参、きゅうり、もやし	529	23.4
18	木		ごはん とりのてりやき シャキシャキうめあえ あんかけじり	○	鶏肉 鶏肉 鶏肉、木綿豆腐	米 砂糖 油、砂糖 干しうどん、白玉ふ	しょうが 大根、れんこん、もやし、小松菜、なり梅 人参、大根、ねぎ、小松菜	595	28.4
19	金		さんまのかばやきどん ぐだくさんみそしる オレンジゼリー	○	さんま 油揚げ、合わせみそ アガー	米、発芽玄米、小麦粉、油、砂糖 こんにやく、じゃがいも 砂糖	しょうが 大根、人参、小松菜、ねぎ オレンジジュース	738	27.0
22	月		みそラーメン やさしいチップス フルーツポンチ	○	豚肉、なると、赤みそ	蒸し中華めん、油、ごま油 さつまいも、油 砂糖	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 れんこん、ごぼう みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご缶、 レモン果汁	624	23.0
24	水		セルフやきそばパン やさしいスープ キャラメルポテト	コーヒー ぎゅうにゅう	豚肉、あおのり ベーコン	コッペパン、蒸し中華めん、油 油 さつまいも、油、砂糖、バター	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、キャベツ 人参、玉ねぎ、キャベツ	575	17.1
25	木		チキンカレーライス コンサラダ	○	鶏肉	米、油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉 オリーブ油、砂糖	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、ホールコーン	651	19.9
26	金	1-1 食育指導	さけわかめごはん カリカリあぶらあげのおひたし とうふのだんごじる	○	さけ、炊きこみわかめ 油揚げ、赤みそ、かつお節 鶏肉、木綿豆腐	米 砂糖 エッグフリーマヨネーズ、パン粉、マロニー	もやし、小松菜 しょうが、ねぎ、白菜、小松菜	542	28.6
29	月	1-2 食育指導	きんぴらごはん さつまじる ぶどう	○	豚肉 豚肉、木綿豆腐、合わせみそ	米、油、しらたき、砂糖 油、さつまいも、こんにやく	人参、ごぼう 人参、大根、ねぎ ぶどう	568	22.8
30	火		ごはん にくじゃが もやしのおひたし	○	牛肉、油揚げ	米 油、じゃがいも、しらたき、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、小松菜、人参	589	22.5

※材料購入・その他理由で、献立の内容の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）	602	24.1
学校給食摂取基準（中学年）	650	21.1～32.5