



# 9がつ こんだてひょう



渋谷区立西原小学校

令和7年度

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	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにやく,砂糖	人参,さやいんげん	600	25.4
			やさいのピリからあえ			油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	人参,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ		
3	水		しらすとのりのチーズトースト	○	チーズ,しらす千し,刻みのり	食パン,黒いりごま,オリーブ油		549	24.0
			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		
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	オリーブ油,じやがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
4	木		ごはん	○		米		609	27.7
			あじフライ		真あじ	小麦粉,パン,油			
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	小松菜,もやし,キャベツ,人参,かぼす果汁		
			さわにわん		豚肉		人参,大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ		
5	金		ぎゅうどん	○	牛肉	米,こんにゃく,砂糖	玉ねぎ	570	22.0
			かいそうサラダ		海藻ミックス,わかめ,糸寒天	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
			ぶどう				ぶどう		
8	月		ごもくチャーハン	○	豚肉	米,油	しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,グリンピース	569	22.6
			はるさめサラダ		ロースハム	綠豆春雨,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
			チングンサイスープ		鶏肉,木綿豆腐,卵	油	しめじ,チングンサイ		
9	火	4年生 社会科見学	あじのそぼろごはん	○	あじ,赤みそ	米,油,こんにゃく,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,さやいんげん	581	25.6
			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		
			とんじる		豚肉,合わせみそ	油,こんにゃく,さといも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
10	水		なすのミートソーススパゲッティ	ジョア	豚肉,大豆	スパゲティ,オリーブ油,砂糖	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	586	23.3
			シャキシャキボテト			じゃがいも,オリーブ油	人参		
			ジョア(ブレーン)				ジョア		
11	木	コラボ給食 with甲府市	ごはん	○	米			693	26.4
			ちくわのおちやあげ		ちくわ	小麦粉,油			
			のざわないため			ごま油,白いりごま	人参,もやし,野沢菜漬,小松菜		
			こうしゅうぼうとう		豚肉,油揚げ,赤みそ	ぼうとう	人参,大根,しめじ,白菜,かぼちゃ,ねぎ		
12	金		きなこあげパン	コーヒーギュウ	うぐいすきなこ	ミルクパン,油,砂糖		622	20.5
			ツナ入りコーンサラダ		ツナ	オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
			じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	オリーブ油,じゃがいも	人参,玉ねぎ		
16	火		ごはん	○	米			657	26.9
			ヤンニヨムチキン		鶏肉	油,砂糖	しょうが		
			ひじきナマル		芽ひじき	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		たけのこ,ねぎ		
17	水		ひやしきつねうどん	○	油揚げ	うどん,砂糖	人参,きゅうり,もやし	529	23.4
			あおのりボテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
18	木		ごはん	○	米			595	28.4
			とりのてりやき		鶏肉	砂糖	しょうが		
			シャキシャキうめあえ		鶏肉	油,砂糖	大根,れんこん,もやし,小松菜,ねり梅		
			あんかけじる		鶏肉,木綿豆腐	干しうどん,白玉ふ	人参,大根,ねぎ,小松菜		
19	金		さんまのかばやきどん	○	さんま	米,発芽玄米,小麦粉,油,砂糖	しょうが	738	27.0
			ぐださんみそしる		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		
			オレンジゼリー		アガー	砂糖	オレンジジュース		
22	月		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,入夢,小松菜,ねぎ,ホールコーン,たけのこ	624	23.0
			やさいチップス			さつまいも,油	れんこん,ごぼう		
			フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイナップル缶,白桃缶,黄桃缶,りんご缶,レモン果汁		
24	水		セルフやきそばパン	コーヒーギュウ	豚肉,あおのり	コッペパン,蒸し中華めん,油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,キャベツ	575	17.1
			やさいスープ		ベーコン	油	人参,玉ねぎ,キャベツ		
			キャラメルボテト			さつまいも,油,砂糖,バター			
25	木		チキンカレーライス	○	鶏肉	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	651	19.9
			コーンサラダ			オリーブ油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
26	金	I-1食育指導	さけわかめごはん	○	さけ,炊きこみわかめ	米		542	28.6
			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		
			どうふのだんごじる		鶏肉,木綿豆腐	エッグフリーマヨネーズ,パン粉,マロニー	しょうが,ねぎ,白菜,小松菜		
29	月	I-2食育指導	きんびらごはん	○	豚肉	米,油,しらたき,砂糖	人参,ごぼう	568	22.8
			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		
			ぶどう				ぶどう		
30	火		ごはん	○	牛肉,油揚げ	米		589	22.5
			にくじやが			油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん		
			もやしのおひたし				もやし,小松菜,人参		

※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、ご了承願います。



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