



10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	ち・く・ほねになるもの (あかのたべもの)	ねつやちからになるもの (きいろのたべもの)	からだのちようしをとのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	木	1-3 食育指導	ごはん とりにくのさいきょうやき キャベツのレモンあえ つみれじる	○	鶏肉 白みそ しらす干し いわし 鶏肉 白みそ	米 砂糖 油 砂糖	にんにくしょうが ねぎ キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな	622	32.0
3	金		ハニシナモントースト フライビーンズサラダ ソーセージいりポトフ	コーヒー ぎゅう にゅう	大豆 ウィンナー	食パン バター はちみつ 砂糖 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	613	18.1
6	月	じゅうごふ 十五夜 2-1 食育指導	ごもくごはん のっぺいじる つきみだんご	○	鶏肉 油揚げ 油揚げ 絹ごし豆腐	米 油 砂糖 こんにやく さといも 白玉粉 砂糖	にんじん たけのこ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ こまつな	597	22.2
7	火		ごもくうどん チキンチキンごぼう なし	○	鶏肉 油揚げ 蒸し かまぼこ 鶏肉	うどん 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ こまつな ごぼう こまつな なし	625	31.8
8	水		ガーリックフランス ツナサラダ ごろごろミネストローネ	○	ツナ 鶏肉 大豆	ソフトフランスパン バター オリーブ油 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 グリンピース	594	24.9
14	火		ごはん とりのからあげ ゆかりあえ あおさのみそじる	○	鶏肉 鶏肉 木綿豆腐 合わせみそ あおさのり	米 砂糖 砂糖	しょうが はくさい もやし にんじん こまつな にんじん	607	22.9
15	水		ツナおろしス/バゲッティ マセドアンサラダ	○	ツナ 刻みのり	ス/バゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 砂糖	だいこん こまつな キャベツ ホールコーン缶	589	23.6
16	木	2-2 食育指導	ちゅうかおこわ やきにくサラダ はるさめスープ	○	鶏肉 豚肉 鶏肉	米 もち米 油 つきこんにやく 砂糖 油 砂糖 油 緑豆はるさめ	しょうが にんじん たけのこ グリンピース にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり にんじん たけのこ しめじ こまつな	596	24.1
17	金		ごはん のりのつくだに にくどうふ とさあえ	○	のり 干ひじき 牛肉 焼き豆腐 かつお節	米 砂糖 油 こんにやく 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし にんじん きゅうり	582	23.9
20	月	2-3 食育指導	トマトしおラーメン おいもチップス ぶどうゼリー	○	豚肉 アガー	蒸し中華めん 油 オリーブ油 さつまいも	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン缶 トマト缶 キャベツ こまつな ぶどうジュース	577	18.2
21	火	1,2年生 せいかつけんがく 生活科見学 3-1 食育指導	だいずじゃこごはん ごまあえ みそじる(えのき・なまあげ)	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆 生揚げ 合わせみそ	米 油 砂糖 白ねりごま 白いりごま 砂糖	にんじん さやいんげん もやし こまつな にんじん えのきたけ もやし ねぎ	603	28.1
22	水	ねんせいしゅうきゅうきくく 6年生陸上記録会	キムチチャーハン きりぼしだいこんのナムル ワンタンスープ	○	ベーコン たまご ロースハム 豚肉	米 油 砂糖 砂糖 ワンタンの皮 油	にんにく 玉ねぎ はくさいキムチ ねぎ 切干大根 もやし にんじん きゅうり にんにく ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	647	23.7
23	木		ビザトースト フレンチサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	コーヒー ぎゅう にゅう	ベーコン ビザ用チーズ ベーコン	食パン オリーブ油 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 ビーマン キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン缶 にんじん 玉ねぎ	596	24.7
24	金		ごはん とりてんのしょうゆだれがけ ゆずふうみおひたし やさいのすましじる	○	鶏肉 かつお節	米 小麦粉 砂糖	もやし はくさい にんじん ゆず果汁 だいこん にんじん ねぎ	601	28.9
27	月	3-2 食育指導	ぎゅうごぼうごはん カリカリあぶらあげのおひたし あんかけじる	○	牛肉 油揚げ かつお節 鶏肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 砂糖 白玉ふ 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ こまつな	569	24.2
28	火		あしたばパンのチキンねぎみそサンド かぼちゃシチュー	○	鶏肉 鶏肉 牛乳 生クリーム	あしたばパン はちみつ 砂糖 オリーブ油 油 バター 小麦粉	ねぎ キャベツ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム かぼちゃ	607	28.8
29	水	ねんせい いどうきょうしつ 4年生 移動教室	ジャージャンどうふどん もやしのこみあえ りんご	○	豚肉 生揚げ 油揚げ	米 油 砂糖 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース	718	29.2
30	木	ねんせい いどうきょうしつ 4年生 移動教室 3-3 食育指導	ごはん さわらのたつたあげ いかとやさいのごまじょうゆ みそじる(だいこん・とうふ)	○	さわら いか 油揚げ 木綿豆腐 合わせみそ	米 白すりごま 白いりごま 砂糖 ごま油	しょうが もやし きゅうり だいこん えのきたけ ねぎ	683	33.4
31	金		ジョア(ブレン) ビーフカレーライス イタリアンサラダ フルーツポンチ	ジョア	ジョア 牛肉	米 油 じゃがいも 無塩バター 小麦粉 オリーブ油 砂糖 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん 甘夏みかん缶 バイン缶 黄桃缶 白桃缶 レモン果汁	695	19.7

※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)	617	25.4
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5