



11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・にく・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 (さいろのたべもの)	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)
4	火	3-4食育指導	あきのかおりごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 粟 かつまいも 油 砂糖	にんじん しめじ 干しいたけ	572	23.0
			みそドレサラダ		赤みそ	油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり		
			けんちんじる		鶏肉 木綿豆腐	油 ごま油 こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
5	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 にんじん たけのこ	564	26.1
			だいずしやりしやり		大豆 青のり	油	干しいたけ はくさい チンゲンサイ		
6	木		きなこあげパン	○	きな粉	ミルクパン 油 砂糖		599	20.5
			ようしょくやさんのとくせいサラダ		いか アンチョビ	白すりごま オリーブ油 エッグゲアマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ りんご		
			ポテポタージュ		牛乳 クリーム	じゃがいも バター	玉ねぎ		
7	金		とりごぼうごはん	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん 干しいたけ	570	21.2
			きりぼしだいこんのりマヨあえ		ツナ 刻みのり	エッグゲアマヨネーズ	切干大根 キャベツ こまつな にんじん		
			たらのみそしる		たら 合わせみそ 木綿豆腐	こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ		
10	月	4-1食育指導	マーボーどん	○	豚肉 赤みそ 木綿豆腐	米 発芽玄米 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ たら	647	25.1
			ひじきナムル		ひじき	油 砂糖	こまつな もやし にんじん にんにく しょうが		
			どうにゅうプリン		豆乳 アガー	豆乳 クリーム 砂糖 黒砂糖			
			ジョア(ブレン)		ジョア				
11	火		キムタクごはん	○	豚肉	米 発芽玄米 油	にんじん はくさい キムチ 刻みたくあん ねぎ こねぎ	557	25.4
			キャベツのあまずあえ			砂糖	キャベツ にんじん きゅうり		
			とりだんごじる		鶏肉 赤みそ かつお節	エッグゲアマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな		
12	水		ミートソーススパゲッティ	○	豚肉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶	639	24.5
			じゃがいもみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも オリーブ油 エッグゲアマヨネーズ 砂糖	キャベツ こまつな ホールコーン缶 赤ピーマン にんにく しょうが 玉ねぎ レモン汁		
13	木	3時間授業 給食あり	ごもくごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	にんじん たけのこ さやいんげん	574	24.6
			シャキシャキうめあえ		鶏肉	油 砂糖	だいこん もやし こまつな れんこん 練り梅		
			とんじる		豚肉 合わせみそ 木綿豆腐	油 こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
14	金	4-2食育指導	ごはん	○		米		599	28.1
			いかのかりんあげ		いか	小麦粉 油	しょうが		
			いそあえ		刻みのり かつお節		もやし こまつな キャベツ		
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな		
17	月	4-3食育指導	ごはん	○		米		642	23.0
			あげじゃがいものそぼろに		豚肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん たけのこ グリンピース		
			シャキシャキあえ			油 砂糖	切干大根 もやし こまつな にんじん きゅうり		
18	火		フレンチトースト(オレンジ)	○	たまご	食パン 砂糖 バター	オレンジジュース	610	23.2
			カラフルサラダ		チーズ	オリーブ油 砂糖	キャベツ きゅうり ホールコーン缶 赤ピーマン		
			ポークビーンズ		豚肉 大豆	油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ		
19	水		きつねうどん	○	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖	にんじん ねぎ こまつな	672	27.3
			かきあげ		焼き竹輪	ぎつまいも 小麦粉 油 エッグゲアマヨネーズ	玉ねぎ にんじん みつば		
			みかん				みかん		
20	木	4-4食育指導	ゆかりごはん	○		米		622	26.2
			めかじきのなんばんづけ		めかじき	油 砂糖	玉ねぎ にんじん		
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	こまつな もやし キャベツ にんじん かぼす果汁		
			みそしる(わかめ・とうふ)		合わせみそ 木綿豆腐 カットわかめ		ねぎ		
21	金	コラボ給食 with服部学園	ぎゅうバラにくのあんかけごはん	○	牛肉	米 砂糖 ごま油	だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ	699	19.4
			ナムル			ごま油 砂糖	もやし ほうれんそう ぜんまい		
			かき				かき		
25	火	コラボ給食 with服部学園	くらざとうパン	○		黒砂糖パン		616	23.7
			カボチャ・タふう・バस्ताビ シチリアふうにくだんご		豚肉	オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ	にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ スズキニ なす セロリ にんじん レモン汁		
			りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース		
26	水	5-1食育指導	カツカレー	○	豚肉 たまご	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも 無塩バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん	737	23.0
			コーンサラダ			オリーブ油 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン缶		
			ジョア(マスカット)		ジョア				
27	木	5-2食育指導	ごはん	○		米		623	28.5
			ツナのあぶらみそ		ツナ 赤みそ 白みそ	油 砂糖	にんにく しょうが		
			ぶたにくのすきやきに		豚肉 焼き豆腐	油 砂糖 しらすたき 車麩	にんじん はくさい えのき ねぎ		
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	はくさい もやし にんじん		
28	金		わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米		645	32.5
			ささみフライ		ささみ	小麦粉 エッグゲアマヨネーズ パン粉 油			
			もやしのおひたし				もやし こまつな にんじん		
			みそしる(かぶ・あぶらあげ)		油揚げ 合わせみそ		かぶ ねぎ		

※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)	622	24.7
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5

