



12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	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 (きいろのたべもの)	からだのちようしをとどのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	5-3 食育指導	ごはん のりのつくだに とりにくとこんにやくのみそに やさいのピリからあえ	○	のり 干しひじき 鶏肉 赤みそ	米 砂糖 油 里芋 こんにやく 砂糖 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう れんこん もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ	577	21.1
2	火	6-1 食育指導	かつおごはん ちくわのいそべあげ キャベツのあまずあえ かきたまじる	○	かつお ちくわ 青のり 鶏肉 たまご	米 発芽玄米 砂糖 小麦粉 油 砂糖	しょうが こまつな キャベツ にんじん きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	580	29.2
3	水		たんたんめん だいがくいも みかん	○	豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 白ねりごま ごま油 さつまいも 油 砂糖 水あめ	にんにく ねぎ もやし きくらげ ザーサイ こまつな みかん	669	20.2
4	木		ハニートースト バリバリサラダ ビーフシチュー	コーヒー ぎゅう にゆう		食パン バター はちみつ ワンタンの皮 油 砂糖 牛肉 油 じゃがいも バター 小麦粉	キャベツ にんじん きゅうり にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ	631	19.6
5	金	6-2 食育指導	えだまめそばろごはん ゆずふうみおひたし さつまじる	○	鶏肉 かつおぶし 豚肉 合わせみそ 木綿豆腐	米 油 砂糖 油 砂糖 油 こんにやく さつまいも	しょうが えだまめ 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	575	25.4
8	月		ちやめし おでん うめドレサラダ	○	鶏肉 結び昆布 揚げボール ちくわ つみれ かつおぶし	米 ちくわぶ こんにやく じゃがいも 油 砂糖	にんじん だいこん キャベツ きゅうり にんじん 練り梅	618	25.3
9	火		こぎつねごはん とさあえ のつべいじる	○	鶏肉 油揚げ かつおぶし 油揚げ	米 油 つきこんにやく 砂糖 砂糖 こんにやく 里芋	にんじん さやいんげん キャベツ もやし にんじん きゅうり にんじん だいこん ねぎ こまつな	577	23.4
10	水		トマトしらーめん スパイシーポテト	○	豚肉	蒸し中華めん 油 オリブ油 じゃがいも 油	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン トマト缶 キャベツ こまつな	558	18.9
11	木	6-3 食育指導	ごはん ヤンニョムチキン だいこんとこんぶのちゅうかサラダ わかめスープ	○	鶏肉 切り昆布 木綿豆腐 カットわかめ	米 油 砂糖 油 砂糖	しょうが だいこん きゅうり にんじん たけのこ ねぎ	677	26.0
12	金	てららんぐい 展覧会	ハヤシライス ジョア(ブレン) いかのガーリックサラダ フルーツパンチ	ジョア	豚肉 ジョア いか	米 油 無塩バター 小麦粉 オリブ油	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく みかん缶 バイコン缶 白桃缶 黄桃缶 りんご缶	695	21.9
13	土	てららんぐい 展覧会	ぶたキムチどん もやしときゅうりのちゅうかサラダ べにまどんな	○	豚肉 鶏肉	米 発芽玄米 油 砂糖 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜キムチ なら もやし きゅうり 紅まどんな	601	22.1
16	火	コラボ給食 ☆クロアチア☆	まるパン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	○		丸パン 米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター オリブ油 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ パセリ 玉ねぎ にんじん カリフラワー さやいんげん	653	30.5
17	水		えだまめとじゃこのチャーハン はるさめサラダ ワンタンスープ	○	ハム ちりめんじゃこ たまご ハム 豚肉	米 油 ごま油 緑豆はるさめ 油 砂糖 ワンタンの皮 油 ごま油	えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しょうが にんじん 干しいたけ ねぎ こまつな	632	25.9
18	木		カレーうどん チキンチキンごぼう	○	豚肉 かまぼこ 鶏肉	うどん 油 油 砂糖	玉ねぎ にんじん ねぎ こまつな ごぼう こまつな	600	29.4
19	金	コラボ給食 with 服部学園 6-4 食育指導	ごはん めかじきのからあげ しょうがソース こんさいとおおさのみそしる	○	めかじき 合わせみそ あおさのり	米 油 砂糖 ごま油 油 里芋	キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ なら えのき にんにく しょうが れんこん はくさい	644	26.2
22	月	とうじ 冬至	きんぴらごはん かぼちゃのふくめに やさいのすましじる ゆずはちみつゼリー	○	豚肉 アガー	米 油 しらたき 砂糖 砂糖 てまりふ 砂糖 はちみつ	にんじん ごぼう かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ しょうが ゆず果汁	608	22.3
23	火		ガーリックトースト コールスロー ふゆやさいのクリームシチュー	○		食パン バター オリブ油 エッグケアマヨネーズ ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	にんにく キャベツ ホールコーン にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ ブロッコリー はくさい	629	20.7
24	水		ごはん にくじゃが ゆかりあえ	○	牛肉 油揚げ	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん はくさい もやし にんじん こまつな	606	21.7
25	木	きゅうしよくしやうりやう 給食終了	チキンピラフ トマトスープ こめこのチーズケーキ	コーヒー ぎゅう にゆう	鶏肉 ベーコン 鶏肉 クリームチーズ たまご 生クリーム	米 油 油 砂糖 じゃがいも マカロニ 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールコーン ピーマン 赤パプリカ セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 レモン果汁	717	22.3

※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)	624	23.8
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5