



## 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 (きいろのたべもの)	からだのちょうしをととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 月	5-3食育指導	ごはん	○		米			577	21.1
		のりのつくだに		のり 千しひじき	砂糖				
		とりにくとこにゃくのみそ		鶏肉 赤みそ	油 里芋 こんにゃく 砂糖	しょうがにんじん ごぼう れんこん			
		やさいのビリからあえ			油 砂糖	もやし キゅうり にんじん 玉ねぎ			
2 火	6-1食育指導	かつおごはん	○	かつお	米 発芽玄米 砂糖	しょうが ごまつな		580	29.2
		ちくわのいそべあげ		ちくわ 青のり	小麦粉 油				
		キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ にんじん キュウリ			
		かきたまじる		鶏肉 たまご		にんじん 玉ねぎ 納豆			
3 水		たんなんめん	○	豚肉	蒸し中華めん 油 砂糖 白ねりごま ごま油	にんにくねぎ もやしきらげ ザーサイ ごまつな		669	20.2
		だいがくいも			さつまいも 油 砂糖 水あめ				
		みかん				みかん			
4 木		ハニートースト	コーヒー ぎゅう にゅう		食パン バター はちみつ			631	19.6
		パリパリサラダ			ワンタンの皮 油 砂糖	キャベツ にんじん キュウリ			
		ビーフシチュー		牛肉	油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんにく しょうが セロリ にんじん 玉ねぎ			
5 金	6-2食育指導	えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが えだまめ		575	25.4
		ゆずふうみおひたし		かつおぶし		もやし くさくさい にんじん ゆず果汁			
		さつまじる		豚肉 合わせみそ 木綿豆腐	油 こんにゃく さつまいも	だいこん にんじん 納豆			
8 月		ちゃめし	○		米			618	25.3
		おでん		鶏肉 組び昆布 握りボール ちくわ つみれ	ちくわ こんにゃく ジャガイモ	にんじん だいこん			
		うめドレサラダ		かつおぶし	油 砂糖	キャベツ キュウリ にんじん 緑り梅			
9 火		こづねごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 つきこんにゃく 砂糖	にんじん さやいんげん		577	23.4
		どさあえ		かつおぶし	砂糖	キャベツ もやし にんじん キュウリ			
		のっべいじる		油揚げ	こんにゃく 里芋	にんじん だいこん 納豆 ごまつな			
10 水		トマトおろしラーメン	○	豚肉	蒸し中華めん 油 オリーブ油	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 ごまつな		558	18.9
		スパシーポテト			じゃがいも 油				
		ごはん	○		米			677	26.0
11 木	6-3食育指導	ヤンニヨムチキン		鶏肉	油 砂糖	しょうが			
		だいこんとこんぶのちゅうかサラダ		切り昆布	油 砂糖	だいこん キュウリ にんじん			
		わかめスープ		木綿豆腐 カットわかめ		たけのこ 納豆			
		ハヤシライス		豚肉	米 油 無塩バター 小麦粉	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん		695	21.9
12 金	展覧会	ジョア(ブレーン)	ジョア						
		いかのガーリックサラダ		いか	オリーブ油	キャベツ キュウリ ホールコーン にんにく			
		フルーツパンチ				みかん缶 パイン缶 白桃缶 黄桃缶 リンゴ缶			
		ぶたのキムチどん		豚肉	米 発芽玄米 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 白菜キムチ にら		601	22.1
13 土	展覧会	もやしあきゅうりのちゅうかサラダ	○	鶏肉	油 砂糖	もやし キュウリ			
		べにまどんな				紅まどんな			
		まるパン	○		丸パン				
16 火	コラボ給食☆クロアチア☆	トマトソースのミートボール		豚肉 たまご	米 油 砂糖 小麦粉	玉ねぎ		653	30.5
		マッシュポテト		牛乳	じゃがいも バター	バセリ			
		チキンラグースープ		鶏肉	オリーブ油 油 マカロニ 砂糖	玉ねぎ にんじん カリフラワー さやいんげん			
		えだまめどじやこのチャーハン		ハム ちりめんじゃこ たまご	米 油 ごま油	えだまめ 納豆			
17 水		はるさめサラダ	○	ハム	緑豆はるさめ 油 砂糖	キャベツ キュウリ にんじん 玉ねぎ		632	25.9
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮 油 ごま油	しょうが にんじん 干しいしわけ 紺 ごまつな			
		カレーうどん	○	豚肉 かまぼこ	うどん 油	玉ねぎ にんじん 紺 ごまつな		600	29.4
18 木		チキンキンごぼう		鶏肉	油 砂糖	ごぼう ごまつな			
		ごはん	○		米			644	26.2
		めかじきのからあげ しょうがソース		めかじき	油 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にら			
19 金	コラボ給食 with 服部学園 6-4食育指導	こんさいどあおさのみそしる		合わせみそ あおさのり	油 里芋	れんこん くさくさい		608	22.3
		きんぴらごはん	○	豚肉	米 油 しらたき 砂糖	にんじん ごぼう			
		かぼちゃのふくめに			砂糖	かぼちゃ			
22 月	冬至	やさいのすまじる			てまりふ	だいこん にんじん 紺 ごまつな			
		ゆずはちみつゼリー		アガー	砂糖 はちみつ	しょうが ゆず果汁		629	20.7
		ガーリックトースト	○		食パン バター オリーブ油	にんにく			
23 火		コーラスロー			エッグケアマヨネーズ	キャベツ ホールコーン		606	21.7
		ふゅやさいのクリームシチュー		ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	油 ジャガイモ バター 小麦粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム しめじ プロッコリー くさくさい			
		ごはん	○		米				
24 水		にくじやが		牛肉 油揚げ	油 しらたき 砂糖 ジャガイモ	玉ねぎ にんじん サヤイんげん		717	22.3
		ゆかりあえ				はくさい もやし にんじん ごまつな			
		チキンラフ	○	鶏肉	米 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ホールコーン ビーマン 赤パプリカ			
25 木	給食終了	トマトスープ		ベーコン 鶏肉	油 砂糖 ジャガイモ マカロニ	セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶		650	21.1~32.5
		こめこのチーズケーキ		クリームチーズ たまご 生クリーム	米粉 砂糖	レモン果汁			

※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