



1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	ぎょうしなど	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)	からだのちよ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)
9	金	給食開始	ぎゅうごぼうごはん みそだしサラダ おしるこ	○	牛肉 赤みそ 小豆	米 油 砂糖 油 砂糖 砂糖 白玉団子	しょうが ごぼう にんじん キャベツ もやし きゅうり	661	20.4
13	火	リクエスト給食 3年生①	いちごあげパン にんじんサラダ ★ABCスープ	コーヒー ぎゅう にゅう	ミルクパン 油 砂糖 ツナ ベーコン 鶏肉	ミルクパン 油 砂糖 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 マカロニ	にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン	622	20.7
14	水	リクエスト給食 ★2年生①、★6年生②	★みそラーメン だいずしやりしやり ★マリンブルーゼリー	○	豚肉 なんと 赤みそ 大豆 青のり アガー	煮し中華めん 油 ごま油 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ ホールコーン たけのこ ねぎ こまつな パイン缶	662	28.2
15	木	リクエスト給食 4年生①	ごはん ★とりのからあげ うめあえ みそしる(たまねぎ・じゃがいも)	○	鶏肉 かつおぶし 合わせみそ	米 油 砂糖 じゃがいも	しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん 練り梅 玉ねぎ ねぎ	691	27.6
16	金	6年生考案献立	ジョロフライス イタリアンサラダ ロヒケイット	○	牛肉 牛乳 鮭 牛乳 鮭	米 オリーブ油 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	トマトジュース にんにく 玉ねぎ にんじん なす ピーマン パプリカ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん はくさい	632	30.0
19	月		ツナおろしスパゲッティ いぶりがっこのマヨサラダ いちご	○	ツナ 刻みのり じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	だいこん こまつな キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん 玉ねぎ いぶりがっこ いちご	606	23.4
20	火	3年生 社会科見学	キムチチャーハン もやしのこみあえ ちゅうかコンスープ	○	焼き豚 たまご 油揚げ 鶏肉	米 油 砂糖 油 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ 白菜キムチ ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ホールコーン クリームコーン チンゲンサイ	587	21.9
21	水	リクエスト給食 5年生③	マーボーどん ★ひじきナムル デコボン	○	豚肉 赤みそ 木綿豆腐 干しひじき	米 発芽玄米 油 砂糖 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ こまつな もやし にんじん にんにく しょうが デコボン	632	24.3
22	木		ごはん さけフライ フレンチサラダ ジュリアンスープ	○	銀鮭 豚肉	米 小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 砂糖 オリーブ油	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ かぶ	694	25.7
23	金		ぶたにくとごぼうのおこわ こんにやくサラダ あんかけじり	○	豚肉 油揚げ つきこんにやく 油 砂糖 鶏肉 木綿豆腐	米 もち米 油 砂糖 つきこんにやく 油 砂糖 あられふ うどん	ごぼう にんじん もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ にんじん だいこん ねぎ こまつな	554	22.0
26	月	全国学校給食週間 (1/24~30)	ソフトめん ミートソース マセドアンサラダ	○	豚肉	ソフトめん オリーブ油 砂糖 じゃがいも 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 キャベツ ホールコーン	606	21.2
27	火		ごはん くじらのたつたあげ もやしのおひたし ごもくスープ	○	くじら 鶏肉	米 小麦粉 油 マロニー	しょうが もやし こまつな にんじん にんじん 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ	611	30.2
28	水	リクエスト給食 1年生②	★カレーライス オニオンドレッシングサラダ ジョア(ブレン)	ジョア	豚肉 ジョア(ブレン)	米 油 じゃがいも 無塩バター 小麦粉 油 ごま油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン果汁	613	17.3
29	木	5年生 社会科見学	おにぎり さけのしおやき そくせきづけ みそしる(だいこん・とうふ)	○	銀鮭 油揚げ 木綿豆腐 合わせみそ	米 小麦粉 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん しめじ ねぎ	560	26.8
30	金		フィッシュカツサンド パンキンポタージュ カップでヤクルト	コーヒー ぎゅう にゅう	もろかざめ 牛乳 生クリーム カップdeヤクルト	丸パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	キャベツ 玉ねぎ かぼちゃペースト	713	27.8

※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、ご了承ください。

給食委員がリクエスト給食のアンケートを取りました。
1月～3月の間に各学年の上位3献立が出てきます。

「ぎょうじなど」の欄にリクエストした学年と順位が書かれています。
(順位は第1位の場合、①と表記されています。)
「こんだてめい」の欄に、★と☆が付いている献立がリクエスト給食になります。
何が出てくるのか、楽しみにしていてください♪

今月の平均栄養価(中学年)	630	24.5
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5

