



# 2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	ぎょうじにゆう	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	月		ごはん キムムツチ かんこくふうにくじゃが ひじきナムル	○	焼きのり 牛肉 干しひじき	米 ごま油 砂糖 油 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも 白すりごま ごま油 油 砂糖	にんにく にんにく 玉ねぎ にんじん なら こまつな もやし にんじん にんにく しょうが	603	21.1
3	火	ぎょうじなど 5年生校外学習	だいずじゃごはん カリカリあぶらあげのおひたし つまれじる	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ 赤みそ かつおぶし いわし 鶏肉 赤みそ	米 油 砂糖 砂糖 エッグケアマヨネーズ	にんじん さやいんげん もやし こまつな しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな	618	33.0
4	水	リクエスト給食 1年生③	★フレンチトースト(オレンジ) さっぱりポテトサラダ トマトスープ	コーヒー ぎょうじにゆう	たまご ツナ ベーコン 鶏肉	食パン 砂糖 バター じゃがいも 油 砂糖 油 砂糖 マカロニ	にんじん きゅうり 玉ねぎ セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶	564	21.4
5	木		ぎょうじどん かいそうサラダ	ジョア	牛肉 海藻ミックス カットわかめ 糸寒天	米 糸こんにやく 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり	545	20.0
6	金	リクエスト給食 5年生①	たいめし ★やさいのピリからあえ しょうがのしろみそしる	○	まだい 鶏肉 生揚げ 白みそ	米 油 砂糖 油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん はくさい しょうが	529	23.5
9	月		ごはん しらすふりかけ ごもくまに いかとやさいのごまじょうゆ	○	ちりめんじゃこ かつおぶし 青のり 豚肉 赤みそ 生揚げ いか	米 白いりごま 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも 油 砂糖 白いりごま すりごま	玉ねぎ にんじん ごぼう もやし きゅうり	650	28.3
10	火	コラボ給食 ☆ABCクッキング スタジオ☆	ミルクパン さけステーキクリームソースと おんやさい ABCスープ	○	生鮭 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ	小豆粉 油 バター 油 マカロニ	玉ねぎ エリンギ しいたけパウダー ブロッコリー 玉ねぎ にんじん かぶ トマト缶	592	31.4
12	木	リクエスト給食 3年生③	ごはん ジンポあげぎょうざ だいこんとこんぶのちゅうかサラダ ★はるさめスープ	○	豚肉 すき昆布 鶏肉	米 油 ぎょうざの皮 小麦粉 油 砂糖 油 緑豆はるさめ	にんにく しょうが キャベツ ねぎ なら だいこん きゅうり にんじん にんじん たけのこ しめじ こまつな	641	20.3
13	金	リクエスト給食 2年生②	★きつねうどん あおのりポテトフライ いちご	○	豚肉 油揚げ 青のり	うどん 砂糖 じゃがいも 油	にんじん ねぎ こまつな いちご	570	25.0
16	月		えびめし コーンサラダ じゃがいもとベーコンスープ	○	えび たまご ベーコン	米 小麦粉 バター 油 砂糖 油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん ホールコーン にんじん 玉ねぎ	619	23.1
17	火		ごもくチャーハン きりぼしだいこんのナムル はくさいとにくだんごのスープ	○	豚肉 ハム 鶏肉	米 油 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ 緑豆はるさめ	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリーンピース 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 玉ねぎ にんじん たけのこ はくさい こまつな	601	25.3
18	水		ビーフカレーライス ようしよくやさんのとくせいサラダ オレンジゼリー	ジョア	牛肉 いか アンチョビ アガー	米 油 じゃがいも 無塩バター 小麦粉 白すりごま オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 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 にんにく 玉ねぎ りんご	694	19.6
19	木		あんかけやきそば キャラメルポテト	○	豚肉 いか	蒸し中華めん 油 ごま油 さつまいも 油 砂糖 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい チンゲンサイ	621	21.6
20	金	リクエスト給食 4年生③	ごはん ★ささみフライ ゆずふうみおひたし みそしる(かぶ・あぶらあげ)	○	ささみ かつおぶし 油揚げ 合わせみそ	米 小麦粉 エッグケアマヨネーズ パン粉 油	もやし はくさい にんじん ゆず果汁 かぶ ねぎ	624	32.0
24	火	給食委員会 5年生社会科見学	ごはん ぎんだらのさいきょうやき こまつなのかぼすあえ とりだんごじる	○	銀だら 白みそ 鶏肉 赤みそ	米 砂糖 砂糖 エッグケアマヨネーズ	しょうが こまつな もやし キャベツ にんじ かぼす果汁 しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな	637	30.3
25	水	リクエスト給食 6年生③	ミートソーススパゲッティ いもかぼサラダ ★ぶどうゼリー	○	豚肉 ベーコン 寒天	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 さつまいも 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 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ	721	24.5
26	木	給食委員会 6年生卒業献立	ガパオライス フォー クレープ	○	鶏肉 大豆 豚肉	米 小麦粉 油 砂糖 フォー	にんにく しょうが 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ しょうが にんじん たけのこ もやし チンゲンサイ ねぎ	647	24.1
27	金		セルフホットドッグ ツナいりコーンサラダ ぎょうじにくのポテト	コーヒー ぎょうじにゆう	ソーセージ ツナ 牛肉	コッペパン 油 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ にんじん ホールコーン セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	594	23.6

※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、★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)	615	24.9
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5

