



4がつ こんだてひょう

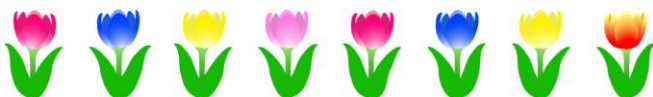


令和8年度

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・く・ほねになるもの (あかのためもの) | ねつやちからになるもの (きいろのためもの) | からだのしょうじをどこのえるもの (みどりのためもの) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|----|---|---------------------|------------------|--------------------|--------------------------|---------------------------|--|-----------------|--------------|
| 7 | 火 | 2~6年生 給食開始 | 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 | 591 | 25.3 |
| | | | やさいのピリからあえ | | | 油 砂糖 | もやし きゅうりにんじん 玉ねぎ | | |
| | | | けんちんじる | | 鶏肉 木綿豆腐 | 油 こんにやく | にんじん だいこん ごぼう ねぎ | | |
| 8 | 水 | | ビーフカレーライス | コーヒー ぎゅう にゅう | 牛肉 | 米 油 じゃがいも 無塩バター 小麦粉 | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん | 703 | 20.7 |
| | | | イタリアンサラダ | | | オリーブ油 砂糖 | キャベツ きゅうりにんじん | | |
| 9 | 木 | | ごはん | ○ | | 米 | | 647 | 32.3 |
| | | | かつおのかりんあげ | | かつお | 油 砂糖 | しょうが にんにく ねぎ | | |
| | | | キャベツのあまずあえ | | | 砂糖 | キャベツ にんじん きゅうり | | |
| | | | みそじる(かぶ・あぶらあげ) | | 油揚げ 合わせみそ | | かぶ ねぎ | | |
| 10 | 金 | | しらすどのりのチーズトースト | ○ | しらす干し チーズ 刻みのり | 食パン 黒ごま | | 650 | 29.9 |
| | | | 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 赤パプリカ にんにく しょうが 玉ねぎ レモン果汁 | | |
| | | | コンシチュー | | ペーコン 鶏肉 牛乳 | 油 オリーブ油 じゃがいも バター 小麦粉 | にんじん 玉ねぎ クリームコーン ホールコーン グリンピース | | |
| 13 | 月 | おんかい 1年生 給食開始 | マーボーどん | ○ | 豚肉 赤みそ 豆みそ 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 いら | 631 | 25.3 |
| | | | もやしときゅうりのちゅうかサラダ | | 鶏肉 | 油 砂糖 | もやし きゅうり | | |
| 14 | 火 | | 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 | 629 | 24.1 |
| | | | マセドアンサラダ | | | じゃがいも オリーブ油 砂糖 | キャベツ ホールコーン | | |
| 15 | 水 | | ハヤシライス | ジョア | 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 | 625 | 15.1 |
| | | | コールスロー | | | エッグゲアマヨネーズ | キャベツ ホールコーン | | |
| | | | ジョア(ブレン) | | ジョア | | | | |
| 16 | 木 | | ごはん | ○ | | 米 | | 672 | 22.1 |
| | | | 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 | | |
| | | | ぶどうゼリー | | アガー | 砂糖 | ぶどうジュース | | |
| 17 | 金 | | わかめごはん | ○ | 炊き込みわかめ | 米 | | 645 | 28.4 |
| | | | やさいのたまごやき | | 鶏肉 たまご | 油 砂糖 | 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが | | |
| | | | とんじる | | 豚肉 合わせみそ 木綿豆腐 | 油 こんにやく じゃがいも | だいこん にんじん ごぼう ねぎ | | |
| 20 | 月 | | せきはん | ○ | ささげ | 米 もち米 黒ごま | | 698 | 29.3 |
| | | | とりのからあげ | | 鶏肉 | 油 | しょうが | | |
| | | | もやしのおひたし | | | | もやし こまつな にんじん | | |
| | | | すましじる | | 鶏肉 なた | | にんじん ねぎ いら | | |
| 22 | 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 | 617 | 24.1 |
| | | | だいがくも | | | さつまいも 油 砂糖 水あめ | | | |
| 23 | 木 | | ハニートースト | ○ | | 食パン バター はちみつ | | 601 | 21.1 |
| | | | ツナサラダ | | ツナ | オリーブ油 砂糖 | キャベツ きゅうりにんじん 玉ねぎ | | |
| | | | トマトスープ | | ペーコン 鶏肉 | オリーブ油 砂糖 じゃがいも マカロニ | セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 | | |
| 24 | 金 | | ごはん | ○ | | 米 | | 575 | 23.1 |
| | | | にくどうふ | | 牛肉 焼き豆腐 | 油 こんにやく 砂糖 | 玉ねぎ にんじん | | |
| | | | うめあえ | | かつおぶし | 砂糖 | キャベツ もやし こまつな にんじん 練り梅 | | |
| 27 | 月 | | えだまめそぼろごはん | ○ | 鶏肉 | 米 油 砂糖 | しょうが えだまめ | 597 | 27.2 |
| | | | カリカリあぶらあげのおひたし | | 油揚げ 赤みそ かつおぶし | 砂糖 | もやし こまつな | | |
| | | | さつまじる | | 豚肉 合わせみそ 木綿豆腐 | 油 こんにやく さつまいも | だいこん にんじん ねぎ | | |
| 28 | 火 | | きなこあげパン | ○ | きな粉 | ミルクパン 油 砂糖 | | 565 | 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 | | |
| | | | ソーセージリボトフ | | ウィンナー | オリーブ油 じゃがいも | セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース | | |
| 30 | 木 | おんかい 3年生遠足 | ごもくチャーハン | ○ | 豚肉 | 米 油 | しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ グリンピース | 599 | 22.4 |
| | | | ナムル | | | 油 砂糖 | もやし ほうれんそう ぜんまい | | |
| | | | ワンタンスープ | | 豚肉 | ワンタンの皮 油 | しょうが にんじん ねぎ こまつな | | |

※材料購入・その他理由で、献立の内容の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) | 628 | 24.4 |
| 学校給食摂取基準(中学年) | 650 | 21.1~32.5 |