



6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	ぎゅうにゆう	ち・にく・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)	からだのちようじをどのえるもの (みどりのためもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月		ごはん さけのしおやき やさしいそあえ だいこんとうふのみそしる	○	銀鮭 刻みのり かつおぶし 油揚げ 木綿豆腐 みそ	米	もやし こまつな キャベツ だいこん えのき ねぎ	581	29.8
2	火		ぶたキムチどん だいこんとこんぶのちゅうかサラダ ちゅうかスープ	○	豚肉 すき昆布 鶏肉	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉 油 砂糖	にんにくしょうが 玉ねぎ もやし 白菜キムチ なら だいこん きゅうりにんじん にんじん たけのこ(水煮) さくらげ(乾) ホールコーン はくさい	599	23.5
3	水		ガーリックフランス ツナいりコーンサラダ ごろごろミネストローネ	○	ツナ 鶏肉 大豆	ソフトフランスパン バター オリーブ油 油 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ にんじん ホールコーン セロリ にんじん 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ トマトチャップ グリンピース	571	23.0
4	木	はぐくみ げんまいるいごはんと 歯と口の健康週間 (~6/10)	げんまいりごはん とりとくにんこにゃくのみそに シャキシャキあえ	○	鶏肉 赤みそ	米 発芽玄米 油 里芋 こんにゃく 砂糖 油 砂糖	しょうが にんじん ごぼう れんこん 切干しだいこん もやし こまつな にんじん きゅうり	587	22.1
5	金		トマトおラーメン あおのりポテトフライ フルーツポンチ	○	豚肉 青のり	中華めん 油 オリーブ油 じゃがいも 揚げ油	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 トマトピューレ キャベツ こまつな みかん缶 バイン白 桃缶 黄桃缶 レモン(果汁)	641	19.6
8	月		だいずじゃこごはん やさしいごまあえ くだくさんみそしる	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆 油揚げ みそ	米 油 砂糖 白ねりごま 砂糖 白いりごま こんにゃく じゃがいも	にんじん さやいんげん もやし こまつな にんじん だいこん にんじん こまつな ねぎ	619	27.1
9	火		ピザトースト フレンチサラダ じゃがいもとベーコンスープ	コーヒー ぎゅう にゆう	ベーコン ピザ用チーズ ベーコン	食パン オリーブ油 オリーブ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) ビーマン トマトチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうりにんじん ホールコーン にんじん 玉ねぎ	568	25.2
10	水		チンジャオロースどん ちゅうかコンスープ	○	豚肉 オイスターソース 鶏肉	米 発芽玄米 油 砂糖 片栗粉	にんにくしょうが たけのこ(水煮) ビーマン にんじん 玉ねぎ ホールコーン クリームコンチンゲンサイ	588	25.3
11	木	にやうばい 入梅こんだて	ごはん いわしのなんばんづけ うめドレサラダ わかめとうふのみそしる	○	いわし かつおぶし みそ 木綿豆腐 カットわかめ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 油 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうりにんじん 練り梅 ねぎ	628	24.4
12	金	ねんぽんきんぎょ 1年生遠足	とりごぼうごはん かりかりあぶらあげのおひたし あんかけじり	○	鶏肉 油揚げ 赤みそ かつおぶし 鶏肉 木綿豆腐	米 油 砂糖 砂糖 片栗粉 あられ麩 うどん	しょうが ごぼう にんじん もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ こまつな	570	24.0
15	月	あまのこ しぶや味めぐり給食 しほやとうろく ☆渋谷栗原☆	ちゃんこうどん べつたらづけ ビールふうゼリー	○	鶏肉 油揚げ ちくわ 粉寒天 カルビス	うどん 油 砂糖 砂糖	にんにくしょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん りんごジュース	537	21.9
16	火	ねんぽんきんぎょ 2年生遠足	かつおめし ゆずふうみおひたし しょうがのしりもそしる	○	かつお 刻みのり かつおぶし 鶏肉 生揚げ 白みそ	米 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖 白いりごま 油 じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん もやし はくさい にんじん ゆず(果汁) にんじん えのきはくさい しょうが	581	26.6
17	水		チキンライス パリパリサラダ ポトフ	○	鶏肉 豚肉	米 油 ワントンの皮 揚げ油 油 砂糖 油 じゃがいも	トマトジュース にんじん 玉ねぎ ホールコーン トマトチャップ グリンピース キャベツ にんじん きゅうり セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	586	20.3
18	木	ねんぽんきんぎょ 6年生社会科見学	ごはん ジャージャンどうふ もやしのごうみあえ	○	豚ひき肉 生揚げ 赤みそ オイスターソース 油揚げ	米 油 砂糖 片栗粉 砂糖	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ(水煮) ねぎ グリンピース もやし こまつな にんにくしょうが	681	29.1
19	金	きやうよく コロボ給食 ☆ブルガリア☆	ブルガリアのムスカ ポブチョルバ ヨーグルト(いちご)	○	豚ひき肉 ヨーグルト(無糖) たまご ウィンナー いんげんまめ ブルガリアヨーグルト(いちご)	パンブキンパン じゃがいも オリーブ油 オリーブ油	玉ねぎ トマトピューレ 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリ	605	29.2
22	月		カレーライス ジョア コールスロー メロン	ジョア	豚肉 ジョア(ブレン)	米 油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 エッグケアマヨネーズ	にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん トマトチャップ キャベツ ホールコーン メロン(赤肉、緑肉)	700	19.8
23	火	おきな 沖繩慰霊の日 こんだて	シシジュシー いとかんてんサラダ イナムドゥチ ことうむしパン	○	豚肉 刻み昆布 糸寒天 豚肉 かまぼこ 生揚げ 白みそ 牛乳	米 油 砂糖 油 こんにゃく 黒砂糖 薄力粉 さつまいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ だいこん にんじん 干し椎茸 こまつな	638	23.6
24	水		バリエア イタリアンサラダ ポテトポタージュ	○	鶏肉 いか 牛乳 生クリーム	米 オリーブ油 油 砂糖 じゃがいも バター	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) 赤パプリカ 黄パプリカ キャベツ きゅうりにんじん 玉ねぎ	585	20.2
25	木	ねんぽんきんぎょ 3年生ニッセイ劇場	なすのミートソースパゲッティ フライビーンズサラダ	○	豚ひき肉 大豆 大豆	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 油 片栗粉 揚げ油 油 砂糖	にんにくしょうが セロリ 玉ねぎ にんじん なす ビーマン マッシュルーム(水煮) トマト缶 トマトピューレ トマトペースト トマトチャップ キャベツ きゅうり	687	26.7
26	金		ぎゅうどん かいそうサラダ	○	牛肉 海藻ミックス カットわかめ	米 系こんにゃく 砂糖 砂糖	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	600	23.9
29	月		ごはん ハンバーグ じゃがいものみそドレサラダ やさしいすましじり	○	豚ひき肉 牛ひき肉 白みそ	米 油 バン粉(乾) 砂糖 じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 麩	玉ねぎ トマトチャップ 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) だいこん にんじん ねぎ	708	29.4
30	火		セサミトースト にんじんサラダ かぼちゃスープ	○	ツナ 鶏肉	食パン バター はちみつ 白すりごま 黒すりごま 油 砂糖 油	にんじん きゅうり 玉ねぎ にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) かぼちゃ	605	21.5

※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、ご了承ください。

今月の平均栄養価(中学年)	612	24.4
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5

イラスト:少年写真新聞社『給食ニュース』5月18日号付録より