



7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・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)	からだのちようしをとどのえるもの (みどりのためもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	水		ぎゅうごぼうごはん	○	牛肉	米 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	568	22.1
			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		
			じゃがいもたまねぎのみそしる		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
2	木	はんげしょう 半夏生こんだて	たんたんめん	○	豚ひき肉	中華めん 油 砂糖 白ねりごま ごま油	にんにく ねぎ もやし きくらげ(乾) こまつな	643	23.0
			ポテトあげたこやき		たこ 青のり	揚げ油 じゃがいも 片栗粉 薄力粉 エッグケアマヨネーズ	ねぎ しょうが(甘酢漬)		
			れいとうみかん				冷凍みかん		
3	金		ジャンバラヤ	○	豚ひき肉 ひよこめ	米 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ トマトケチャップ	575	19.9
			マセドアンサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ ホールコーン		
			やさいスープ		鶏肉	油	にんじん 玉ねぎ キャベツ		
6	月		ごはん	○		米		598	26.8
			とりつくね		鶏ひき肉 大豆 おから	エッグケアマヨネーズ 砂糖 パン粉(乾) 片栗粉	しょうが 玉ねぎ ごぼう ねぎ		
			はくさいのおかかあえ		かつおぶし	砂糖	はくさい もやし にんじん		
			とうがんのみそしる		油揚げ 木綿豆腐 みそ		とうがん にんじん こねぎ		
7	火	たなばた 七夕こんだて	さけばらずし	○	生鮭 油揚げ 干しひじき 刻みのり	米 砂糖	ごぼう にんじん かんぴょう れんこん きぬさや	593	24.2
			ほしのマカロニサラダ		ボンレスハム	米粉マカロニ 油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	キャベツ ホールコーン きゅうり にんじん 玉ねぎ		
			たなばたじる			麩 そうめん	オクラ		
8	水		フレンチトースト(オレンジ)	○	たまご	食パン 砂糖 パター バニラエッセンス	オレンジジュース	629	22.8
			コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン		
			トマトスープ		ベーコン 鶏肉	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 トマトピューレ トマトケチャップ		
9	木		ごはん	○		米		602	24.1
			いかもうかさめのチリソース		いか もうかさめ	片栗粉 揚げ油 油 砂糖	にんにく しょうが ねぎ トマトケチャップ グリンピース		
			ちゅうかうきゅうり			ごま油 白いりごま	きゅうり		
			はるさめスープ			油 緑豆はるさめ	にんじん たけのこ(水煮) しめじ こまつな		
10	金		おろしふたどん	○	豚肉	米 大麦 油 つきこんにゃく 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ねぎ だいこん 大葉	598	21.6
			みそドレサラダ		赤みそ	油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり		
			すいか				すいか		
13	月	あじ しぶや味めぐり給食 しぶやせいふ ☆渋谷西部☆	よしだうどん	○	牛肉 白みそ	うどん 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ こまつな	614	27.0
			ささかまのりよくちゃあげ		笹かまぼこ	薄力粉 油			
			くろごまだんご			冷凍白玉 黒すりごま 和三盆糖			
14	火		ごはん	○		米		603	21.1
			キムムッチ		焼きのり	油 砂糖	にんにく		
			かんこくふうにくじゃが		牛肉	油 糸こんにゃく 砂糖 じゃがいも 白すりごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん にら		
			ひじきナムル		干しひじき	油 砂糖	こまつな もやし にんじん にんにく しょうが		
15	水	きゅうしよく コラボ給食 ☆ペルー☆	アロスコンボーヨ	○	鶏肉	米 油	ほうれんそう 玉ねぎ にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース コリアンダー	626	28.3
			サンコチャード		牛肉 ひよこめ	じゃがいも	にんじん だいこん		
			セビーチェ		いか たこ	砂糖 さつまいも	玉ねぎ にんにく しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン		
16	木		ごはん	○		米		588	28.5
			さわらのさいきょうやき		さわら 白みそ	砂糖	しょうが		
			キャベツのあまずあえ			砂糖	キャベツ にんじん きゅうり		
			けんちんじる		鶏肉 木綿豆腐	油 こんにゃく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
17	金	なつやさい 夏野菜たっぷりこんだて	なつやさいかレーライス	ジョア	鶏肉	米 油 無塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ズッキーニ さやいんげん トマトケチャップ チャツネ	661	20.0
			ジョア(ブレン)		ジョア(ブレン)				
			さっぱりポテトサラダ		ツナ	じゃがいも 油 砂糖	にんじん きゅうり 玉ねぎ		
			ぶどう				巨峰		

※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)	608	23.8
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』6月8日号付録より