



10がっ 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・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	金		ハニーシナモントースト	○	豚肉 大豆	食パン バター はちみつ 砂糖	キャベツ にんじん ホールコーン にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマトピューレ トマトケチャップ	638	20.7
			コーンサラダ			油 砂糖			
			ポークビーンズ			油 砂糖 デミグラスソース じゃがいも バター 薄力粉			
5	月	ねんぜい いどうきようしつ 4年生 移動教室	さんまのかばやきどん	○	さんま	米 大麦 薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖	しょうが	682	26.8
			もやしのおひたし				もやし こまつな にんじん		
			しょうがのしろみそしる			油 じゃがいも	にんじん はくさい しょうが		
6	火	ねんぜい いどうきようしつ 4年生 移動教室	わかめごはん	○	鶏ひき肉 たまご	炊き込みわかめ		645	28.4
			やさいのたまごやき			油 砂糖	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが		
			とんじる			豚肉 みそ 木綿豆腐	だいこん にんじん ごぼう ねぎ		
7	水	め あいご 目の愛護デー	キャロットライスのホワイトソースがけ	ジョア	鶏肉 牛乳 生クリーム ジョア(ブルーベリー)	米 無塩バター 油 薄力粉 片栗粉	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) グリーンピース	651	20.4
			ジョア(ブルーベリー)						
			フライビーンズサラダ			大豆 片栗粉 揚げ油 油 砂糖	キャベツ きゅうり		
13	火		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ 刻みのり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	だいこん こまつな	603	23.3
			いぶりがっこのマヨサラダ			じゃがいも 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 いぶりがっこ		
14	水		ジャージャンどうふどん	○	豚ひき肉 生揚げ 赤みそ	米 油 砂糖 片栗粉	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	648	25.6
			ひじきナムル			油 砂糖	こまつな もやし にんじん にんにく しょうが		
			なし				なし		
15	木		ごはん	○	かつお	米		664	30.8
			かつおのかりんあげ			片栗粉 揚げ油 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		
			わかめとうどうふのみそしる			みそ 木綿豆腐 カットわかめ	ねぎ		
16	金		とりごぼうごはん	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん	568	20.1
			いもかぼサラダ			さつまいも エッグケアマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ		
			やさいのすましじる				だいこん にんじん ねぎ		
19	月	きやうしよく コラボ給食 どうきよう ★FC東京★	いりたまごいりふたキムチどん	○	豚肉 たまご	米 強化米 ごま油 砂糖 油	玉ねぎ なら 白菜キムチ	681	28.4
			ブロッコリーとパプリカのサラダ			オリーブ油 砂糖	ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ		
			とうふとはるさめのスープ			絹ごし豆腐	にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ		
			みかん				みかん		
20	火	ねんぜいせいいかつかげんがく 1.2年生 生活科見学	むぎごはん	○	さば ヨーグルト(無糖)	米 大麦		581	26.5
			タンドリーサバ			オリーブ油	にんにく しょうが 玉ねぎ レモン(果汁)		
			ゆかりあえ				はくさい もやし にんじん こまつな		
			さつまじる			豚肉 みそ 木綿豆腐	だいこん にんじん ねぎ		
21	水		ごはん	○	豚肉 油揚げ	米		596	21.8
			にくじゃが			油 しらたき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん		
			やさいのりずあえ			刻みのり	こまつな にんじん もやし		
22	木	きやうしよく コラボ給食 しぶやくなんぶ ★渋谷区南部★	チーズパン	○	鶏肉 牛乳 粉チーズ 木綿豆腐 ツナ アガー 牛乳 生クリーム	チーズパン		605	25.5
			はつだいミルクシチュー			油 じゃがいも バター 薄力粉	にんじん 玉ねぎ はくさい ホールコーン		
			ツナいりとうふサラダ			砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん		
			カフェオレゼリー			砂糖 コーヒー			
23	金	じゅうさんや 十三夜こんだて	あきのかおりごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 栗 さつまいも 揚げ油 砂糖	にんじん しめじ 干し椎茸	571	22.9
			みそドレサラダ			赤みそ	キャベツ もやし きゅうり		
			けんちんじる			鶏肉 木綿豆腐	にんじん だいこん ごぼう ねぎ		
26	月		ごもくごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 砂糖	にんじん たけのこ(水煮) さやいんげん	601	29.3
			いかとやさいのごまじょうゆ			いか	もやし きゅうり		
			だいこんとうどうふのみそしる			木綿豆腐 みそ	だいこん ねぎ		
27	火		はちおうじラーメン	○	豚肉	中華めん 油	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ なら 玉ねぎ	555	20.0
			おいもチップス			さつまいも 揚げ油			
			かき				柿		
28	水		ごはん	○	鶏肉 白みそ	米		565	31.3
			とりにくのさいきょうやき			砂糖	にんにく しょうが ねぎ		
			キャベツのレモンあえ			油 砂糖	キャベツ だいこん にんじん レモン(果汁)		
			とうふのだんごじる			パン粉(生) エッグケアマヨネーズ 片栗粉 マロニー	しょうが ねぎ はくさい こまつな		
29	木	きやうしよく コラボ給食 はっとりがくなん ★服部学園★	丸パン	○	メルルーサ	黒砂糖パン		619	25.8
			さかなのコーンフレークあげ			薄力粉 米粉 コーンフレーク パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 オリーブ油	トマトケチャップ にんにく 玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ		
			やさいスープ			ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ		
30	金		ちゅうかおこわ	○	鶏肉	米 もち米 油 つきこんにやく 砂糖	しょうが にんじん たけのこ(水煮) グリンピース	583	26.7
			やきにくサラダ			油 砂糖	にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり		
			わかめスープ			木綿豆腐 カットわかめ	たけのこ(水煮) ねぎ		
31	土	どうしゅうぎょうび 土曜授業日 つくしにこりやうかい 国際交流会	バターチキンカレー	ジョア	鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム	米 油 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ	708	23.0
			サブジ			油 じゃがいも	にんにく しょうが 玉ねぎ グリーンピース		
			ジョア(ブレン)			ジョア(ブレン)			
			コールスロー			エッグケアマヨネーズ	キャベツ ホールコーン		

※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)	619	25.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～32.5