



11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)
4	水		ごはん	○		米		564	28.2
			さわらのてりやき		さわら				
			いそあえ		刻みのり かつおぶし		もやし こまつな キャベツ		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	にんじん 玉ねぎ しょうが チンゲンサイ		
5	木		スパゲッティハッシュドポーク	○	豚肉 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 薄力粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) エリンギ トマトケチャップ	705	25.3
			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		
6	金	いい歯の日 こんだて	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	22.0
			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		
9	月		ごはん	○		米		634	27.9
			ぶりのソースやき		ぶり 白みそ	砂糖 白いりごま	しょうが		
			もやしのこみあえ		油揚げ	油 砂糖	もやし こまつな にんにく しょうが		
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	にんじん 玉ねぎ はくさい		
10	火		マーボーだいこんどん	○	豚ひき肉 赤みそ ハ丁みそ	米 大麦 油 揚げ油 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが にんじん ねぎ なら だいこん	667	20.6
			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		
			りんご				りんご		
11	水		きなこトースト	コーヒー ぎゅう にゆう	きな粉	食パン バター 砂糖 グラニュー糖		633	23.5
			ようしよく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 エッグケアマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ りんご		
			トマトスープ		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		
12	木	しょうがくじけんしん 就学時健診 じかんとけいせいの 3時間授業	キムタクごはん	○	豚肉	米 大麦 油	にんじん 白菜キムチ たくあん漬け ねぎ こねぎ	571	23.0
			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		
			じゃがいもとキャベツのみそしる		みそ	じゃがいも	玉ねぎ こまつな にんじん ねぎ		
13	金		カレーライス	○	豚肉	米 油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマトケチャップ	653	20.2
			しおこうじとレモンのコールスローふうサラダ			油	キャベツ にんじん ホールコーン レモン(果汁)		
16	月		だいじゃごごはん	○	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 大豆	米 油 砂糖	にんじん さやいんげん	563	26.7
			こまつなのおかかあえ		かつおぶし	砂糖	こまつな もやし にんじん		
			だいこんとわかめのみそしる		カットわかめ 木綿豆腐 みそ		だいこん ねぎ		
17	火		チキンピラフ	○	鶏肉	米 油	玉ねぎ にんじん マッシュルーム(水煮) セロリ ホールコーン ビーマン 赤パプリカ	590	20.3
			ポトフ		豚肉	油 じゃがいも	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ		
			あきやさいのにんじんドレッシングサラダ			さつまいも 油 砂糖	れんこん ごぼう ホールコーン にんじん		
18	水		ごはん	○		米		663	24.9
			ひじきふりかけ		干しひじき かつお節	砂糖			
			ごもくうまに		豚肉 赤みそ 生揚げ	油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう		
			やさいのごまあえ			白ねりごま 砂糖 白いりごま	もやし こまつな にんじん		
19	木	コラボ給食 ★版部学園★	ながさきちゃーめん	ジョア	豚肉 むきえび いか なんと	揚げめん 油 砂糖 片栗粉	きくらげ(乾) キャベツ こまつな にんじん しめじ はくさい もやし	598	20.5
			ジョア		ジョア(ブレン)				
			チーズ入りもちもち		チーズ	じゃがいも 片栗粉 砂糖 油			
			みかん				みかん		
20	金	わしよく ひ 和食の日 こんだて	ごはん	○		米		670	27.7
			さけのたつたあげ		銀鮭	片栗粉 揚げ油	しょうが		
			もやしのおひたし				もやし はくさい にんじん		
24	火		ぐだくさんみそしる	○	油揚げ みそ	こんにゃく じゃがいも	だいこん にんじん こまつな ねぎ	691	31.9
			しらすどのりのチーズトースト		ちりめんじゃこ ピザ用チーズ 刻みのり	食パン 黒いりごま			
			じゃがいものみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 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)		
25	水	コラボ給食 ★茅野・郡山市★	コーンシチュー	○	鶏肉 牛乳	オリーブ油 じゃがいも 油 バター 薄力粉	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	690	25.3
			ごはん			あさか舞(米)			
			こおりどうふのチリソース		凍り豆腐 鶏肉	片栗粉 揚げ油 砂糖	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ		
			じゅう		ほたてが(貝柱)	じゃがいも つきこんにゃく あられ麴 砂糖	にんじん ごぼう たけのこ(水煮) しょうが		
26	木		いちごみるくかんてん	○	寒天 牛乳	砂糖	いちごジャム いちごピューレ	562	22.0
			チャーハン		鶏ひき肉 たまご	米 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ ねぎ グリンピース		
			きりぼしだいこんのナムル		ハム	油 砂糖	切干しだいこん もやし にんじん きゅうり にんにく ねぎ		
27	金		ちゅうかスープ	○	鶏肉	油	にんじん たけのこ(水煮) きくらげ(乾) ホールコーン はくさい	662	30.1
			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		
			ゆずふうみおひたし		かつおぶし		もやし はくさい にんじん ゆず(果汁)		
30	月		てりやきまん	○	鶏肉	薄力粉 砂糖 油		581	27.8
			さんしよくそぼろどん		鶏ひき肉 赤みそ たまご	米 油 砂糖 片栗粉	しょうが たけのこ(水煮) こまつな		
			やさいのとさあえ		かつおぶし	砂糖	キャベツ もやし にんじん きゅうり		
			すましじる	○	鶏肉		にんじん ねぎ なら		

※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)	626	24.9
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1～ 32.5