



# 11がつ こんだてひょう



令和6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	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	4年生 御殿場移動教室	ごはん	○		米		620	32.0
			ささみフライ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,パン粉,油			
			うめあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,人参,もやし,小松菜,ねり梅		
			ごもくスープ		鶏肉	マロニー	人参,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ		
5	火	3-4食育指導	ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん	574	28.4
			いかとやさいのごましようゆ		いか	ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり		
			みそしる(わかめ・とうふ)		わかめ,木綿豆腐,合わせみそ	ねぎ			
6	水	4-1食育指導	カレーうどん	○	豚肉,かまぼこ	うどん,油	玉ねぎ,人参,ねぎ,小松菜	594	28.5
			チキンチキンごぼう		鶏肉	油,砂糖	ごぼう,小松菜		
			りんご				りんご		
7	木		スタミナどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,ニラ,人参	560	23.2
			こんにやくサラダ			つきこんにやく,油,ごま油,砂糖	きゅうり,人参,もやし,玉ねぎ		
8	金	いい歯の日	げんまいりごはん	○		米,発芽玄米		578	26.4
			ぶたにくのすきやきに		豚肉,焼き豆腐	油,しらたき,串ぶ,砂糖	人参,白菜,えのきたけ,ねぎ		
			いとかんてんサラダ		糸寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ		
11	月		ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン	625	28.4
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			ポテトポタージュ		牛乳,生クリーム	バター,じゃがいも	玉ねぎ		
			プロセスチーズ		チーズ				
12	火	4-2食育指導	ごはん	○		米		612	24.2
			あじじゃがいものそぼろに		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,グリーンピース		
			いそあえ		刻みのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
13	水		あんかけやさそば	○	豚肉,いか	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ	580	27.7
			だいたずしりり		大豆,あおのり	油			
14	木	3時間授業 給食あり	ごぞつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにやく,砂糖	人参,さやいんげん	604	26.8
			やさしいのりからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			とんじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,こんにやく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
15	金	4-3食育指導	ちやめし	○		米		564	26.2
			おでん		揚げボール,ちくわ,つみれ,鶏肉,昆布	竹輪ふ,こんにやく,じゃがいも	人参,大根		
			もやしのおひたし				もやし,小松菜,人参		
18	月		ごはん	○		米		582	26.1
			さけのてりやき		銀ざけ				
			キャベツのあまずあえ		砂糖	キャベツ,人参,きゅうり			
			さつまじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,さつまいも,こんにやく	人参,大根,ねぎ		
19	火		キムチチャーハン	○	焼き豚,卵	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,白菜キムチ,ねぎ	621	28.3
			もやしのこうみあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			はくさいとくだんごのスープ		鶏肉	エッグフリーマヨネーズ,緑豆春雨	玉ねぎ,しょうが,人参,たけのこ,白菜,干しいたけ,小松菜		
20	水		きなこあげパン	○	うぐいすきなこ	ミルクパン,油,砂糖		631	22.1
			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			
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
21	木	5-2食育指導	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米		636	22.7
			ごもくうまに		豚肉,生揚げ,赤みそ	油,こんにやく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ		
			みそドレサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
22	金	5-1食育指導	ごはん	○		米		633	33.3
			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		
			とさあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり		
			みそしる(かぶ・あぶらあげ)		油揚げ,合わせみそ		かぶ,ねぎ		
25	月		ごもくうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ,たけのこ	555	22.2
			やさしいチップス			さつまいも,油	れんこん,ごぼう		
			かき				柿		
26	火	ワンダフル給食 5-3食育指導	ごはん	○		米,おおむぎ		696	25.4
			ブルコギ		牛肉	油,砂糖,ごま油,白いりごま	にんにく,ねぎ,りんご		
			チャプチェ		牛肉	普通はるさめ,ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく,人参,玉ねぎ,しいたけ,たけのこ,ニラ		
			ミックスベリーゼリー		寒天	砂糖	クランベリージュース,冷凍いちご,冷凍ブルーベリー,レモン果汁		
27	水	5-4食育指導	ハヤシライス	○	豚肉	米,油,無塩バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	632	16.6
			いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも,エッグフリーマヨネーズ	かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ		
			ジョア(ブレン)		ジョア				
28	木	6-1食育指導	ハニートースト	○		食パン,バター,はちみつ		628	21.5
			にんじんサラダ		ツナ	油,砂糖	人参,きゅうり,玉ねぎ		
			ポークシチュー		豚肉	油,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参		
29	金	ワンダフル給食	ごはん	○		米		637	29.5
			ぶりステーキ		ぶり	油,砂糖	大根,人参,ブロッコリー,しょうが		
			こんさいのいそえて さわにわん		豚肉		ごぼう,干しいたけ,人参,えのきたけ,たけのこ,ねぎ		

※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)	608	26.0
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5