

令和4年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	I礼キ-
							たんぱく質
1木	ちんじゃおろーずだん 青椒肉絲丼	○	あげいも 揚げ芋サラダ なし	豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんにく コーン たけのこ 人参 生姜 ビーマン なし 玉ねぎ きゅうり きゃべつ	576 21.1
2金	コッペパン	○	ポテトミートグラタン はくさい 白菜スープ	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく セロリ マッシュルーム 白菜 ビーマン パセリ	569 24.7
5月	はつが げんまい 発芽玄米ごはん	○	のり つくだに ごま とうまに 海苔の佃煮 五目旨煮 もやしのおかか和え	ほしのり 豚肉 生揚げ 糸かつお 牛乳	米 発芽玄米 砂糖 でん粉 油 里芋 こんにゃく	ごぼう 人参 玉ねぎ もやし きゅうり	585 25.4
6火	ジャージャーめん	○	かぼちゃの甘辛煮	豚肉 牛乳	油 蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく たけのこ ねぎ 干し椎茸 もやし きゅうり かぼちゃ	590 24.0
7水	ごはん	○	まげ しょうがふうみ や 鯖の生姜風味焼き ゆかり和え 沢煮椀	鯖 昆布 糸かつお 豚肉 牛乳	米 砂糖 でん粉	生姜 ねぎ キャベツ もやし きゅうり えのき たけのこ 人参 大根 小松菜	555 25.3
8木	チキンライス	○	ビーンズサラダ じゃがいものスープ	ベーコン 鶏肉 チーズ いんげん豆 ひよこ豆 牛乳	米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ にんにく	570 19.4
9金	★十五夜献立 さけ 鮭ごはん	○	くま みる 茎わかめサラダ 味噌汁 みず 水ようかん	鮭 茎わかめ 油揚げ 小豆 牛乳	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも 白玉	キャベツ きゅうり 人参 ねぎ 小松菜	639 23.8
12月	ごはん	○	シャレン豆腐 ナムル	鶏肉 うすらの卵 豆腐 えび 牛乳	米 油 でん粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ 人参 干し椎茸 もやし 小松菜	603 27.2
13火	たらこスパゲティ	○	わふう 和風おろしサラダ ココアケーキ	たらこ ベーコン のり わかめ 卵 牛乳	スパゲティ バター 油 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ もやし きゅうり 大根 レモン	562 23.9
14水	★ワンダフル給食 くり 栗ごはん	○	ぎん やまい なんばんづ 銀だらと野菜の南蛮漬け とうふ 豆腐となめこの味噌汁	銀だら 豆腐 牛乳	米 もち米 栗 油 砂糖 ごま	なす れんこん 赤ビーマン きゅうり きくの花 ねぎ なめこ	670 21.9
15木	こぎつねごはん	○	やまい からづ 野菜のピリ辛漬け こんまい じる 根菜ごま汁	油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま油 油 じゃがいも ごま	人参 キャベツ さやいんげん もやし 大根 ごぼう ねぎ	576 19.3
16金	きのこクリーム ライス	○	こんじゃくサラダ りんご	ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 バター 小麦粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	セロリ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ えのき キャベツ 人参 パセリ 小松菜 りんご	599 17.9
20火	ごはん	○	しろみまかな 白身魚のフライ キャベツサラダ パイザンヌスープ	メルルーサ 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 赤ビーマン パセリ	617 24.7
21水	おやこ どん 親子丼	○	いさあ 磯和え わせ 早生みかん	鶏肉 卵 のり 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 早生みかん	599 24.0
22木	ごはん	○	とりにく 鶏肉のさっぱり煮 リヨネーズポテト ビーフンスープ	鶏肉 うすらの卵 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも バター ビーフン	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン パセリ もやし ねぎ なら	612 26.4
26月	ごはん	○	まーぼー 麻婆なす あつあか 厚揚げの中華スープ	豚肉 生揚げ 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ なす ビーマン 人参 もやし 青梗菜	566 22.1
27火	ごはん	○	にく 肉じゃがカレー風味 すのもの わかめときゅうりの酢の物	豚肉 わかめ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ さやいんげん きゅうり もやし	550 20.9
28水	ハニートースト	○	さつまいもシチュー コーンサラダ	ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン バター 油 さつまいも 小麦粉 砂糖 はちみつ	玉ねぎ 人参 しめじ コーン キャベツ きゅうり	616 20.3
29木	ごはん	○	やし とんじろ ししゃも焼き 豚汁 だいこん はるさめ 大根と春雨のピリ辛炒め	ししゃも 豚肉 豆腐 牛乳	米 春雨 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	大根 生姜 にんにく なら 人参 ごぼう ねぎ	599 24.6
30金	ごはん	○	れんこん 蓮根入りハンバーグ だいこん 大根サラダ はんぺん汁	豚肉 牛乳 はんぺん ツナ	米 油 パン粉 砂糖	玉ねぎ れんこん きゅうり 大根 人参 ねぎ みずな	609 23.8

*低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。