

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 | ちんじゃおろーずがん 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 こんにやく | 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 | ○ | こんやくサラダ りんご | ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム | 米 バター 小麦粉 油 こんにやく 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 | ○ | しろみさかな 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 | ○ | やしやもん焼き 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 こんにやく | 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。