

給食献立予定表

令和7年4月

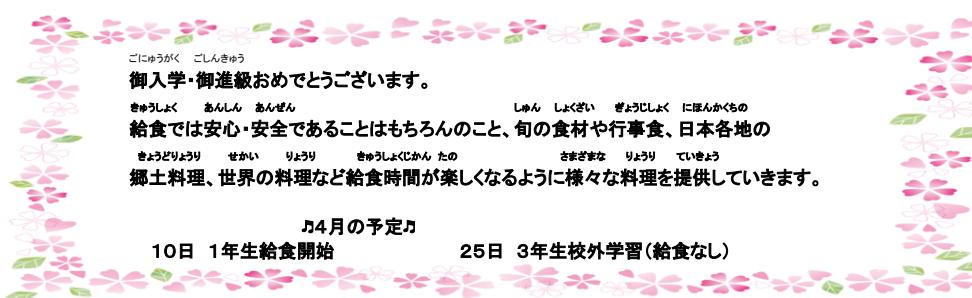
渋谷区立代々木山谷小学校

日 曜 日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
8 火	さけちらしずし	ぎゅうにゅう	とりのからあげ さわいわん くだもの(きよみオレンジ)	さけ、きさみのり、きゅうにゅう、とりにく、ぶたにく	こめ、さとう、しろいりごま、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)	なばな、しょうが、にんにく、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、きよみオレンジ	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) 617 28.2
9 水	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	ごもくみそに キャベツときゅうりのしらすあえ くだもの(かわちばんかん)	こなつかつお、きゅうにゅう、とりにく、あかみそ、なまあげ、しらすほし	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにゃく、じやがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし、かわちばんかん	610 26.2
10 木	ポークカレーライス <small>1年生給食開始</small>	ジョア (ブレーン)	こんにゃくサラダ みかんゼリー 	ぶたにく、ジョア	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じやがいも、はくりきこ、こんにゃく、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	たまねぎ、ににく、しょうが、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、オレンジジュース、みかんかん	607 16.6
11 金	はいがパン	ぎゅうにゅう	てづくりいちごジャム コーンシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、あさり、ぎゅうにゅう、ツナ	はいがパン、さとう、ひまわりあぶら、じやがいも、バター、はくりきこ	いちご、レモンじる、たまねぎ、にんじん、きゅうり、りょくとうもやし、オレンジジュース、みかんかん	575 24.6
14 月	チキンライス	ぎゅうにゅう	キャベツとくだんごのスープ フルーツポンチ	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、どうふ	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、かたくりこ、じやがいも、さとう	トマトジュース、ににく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ながねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、こまつな、みかんかん、パイんかん、ももかん	564 22.8
15 火	マーボーどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえ くだもの(いちご)	ぶたひきにく、あかみそ、どうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、はるさめ	ににく、しょうが、ながねぎ、しいたけ、にら、キャベツ、だいすもやし、きゅうり、にんじん、いちご	590 26.3
16 水	ボロネーゼ	ぎゅうにゅう	バジルサラダ こめこのマドレーヌ	ぶたひきにく、ぎゅうにく、レンズまめ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、たまご、とうにゅう	スパゲッティ、オリーブオイル、さとう、ひまわりあぶら、さとう、はちみつ、こめこ、バター	ににく、セロリ、たまねぎ、マッシュルーム、トマト、キャベツ、きゅうり、きビーマン	591 22.8
17 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ホキとコーンのあげに たまごスープ くだもの(カラマンダリン)	わかめ、ぎゅうにゅう、ホキ、とりにく、たまご	こめ、かたくりこ、はくりきこ、じやがいも、なたねサラダあぶら(揚)、さとう	ながねぎ、しょうが、ににく、とうもろこし、にんじん、ピーマン、えのきたけ、こまつな、カラマンダリン	619 27.0
18 金	ごはん <small>良い歯の日</small>	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのたまごやき ひじきのナムル とんじる	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご、ひじき、ぶたにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、こんにゃく	ににく、たまねぎ、きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、りょくとうもやし、しょうが、ごぼう、だいこん、ながねぎ	605 28.0
21 月	オレンジフレンチトースト	ぎゅうにゅう	ポークピーンズ わかめサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、いんげんまめ、きんときまめ、ペーコン、ぶたにく、わかめ	むえんしょくパン、バター、さとう、ひまわりあぶら、じやがいも、はくりきこ、ごまあぶら、しろいりごま	オレンジジュース、ににく、たまねぎ、にんじん、セロリ、さやいんげん、りょくとうもやし、こまつな、とうもろこし	583 24.2
22 火	たいめし <small>入学・進級祝い献立</small>	ぎゅうにゅう	しんじやがのそぼろに やさいのごまあえ くだもの(なつみ)	たい、たい、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、こうやうどうふ、 	こめ、ひまわりあぶら、さとう、しんじやがいも、さとう、しろすりごま、ねりごま	いとみつば、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、りょくとうもやし、きゅうり、なつみ	596 22.9
23 水	ごもくチャーハン	ぎゅうにゅう	ワンタンスープ きびなこのからあげ	ぶたにく、えび、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、なると、きびなご	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ワンタンのかわ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)	しょうが、ながねぎ、ピーマン、ににく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、こまつな	575 28.1
24 木	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	ぎんだらのさいきょうやき かぶのさんしょくづけ けんちんじる	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ぎんだら、あまみそ、おかか、とうふ	こめ、さとう、ひまわりあぶら、こんにゃく、さといも、ごまあぶら	しんたけのこ、ににく、しょうが、かぶ、にんじん、かぶ、レモンじる、ごぼう、だいこん、ながねぎ、こまつな	579 25.5
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう	きんぴらコロッケ きりぼしだいこんのごままであえ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	こめ、じやがいも、ひまわりあぶら、さとう、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら、しろいりごま	ごぼう、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、きりぼしだいこん、キャベツ、えのきたけ、こまつな	638 22.0
28 月	やきにくどん	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ くだもの(セミノールオレンジ)	ぎゅうにゅう、あかみそ、ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、しろいりごま	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、りょくとうもやし、りんご、キャベツ、きゅうり、セミノールオレンジ	693 24.4
30 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのカレーあげ いそあえ すいとん	ぎゅうにゅう、さば、きざみのり、とりにく	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、さとう	しょうが、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、だいこん、ながねぎ	627 28.2
						へいきん	604 24.9
						きじゅんりょう	650 21.1~32.5

栄養量は中学年のものです。

低学年の栄養量は中学年の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の15~20%増です。

食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。



1ねんせいの
みなさん
ごにゅうがく
おめでとうございます！