

給食献立予定表

令和7年6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
	しゅしよく	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	エネルギー (kcal)
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱくしつ (g)
2月	チキンクリームライス	ぎゅうにゅう	サウピカンサラダ くだもの(たべくらべメロン)	とりにく、ぎゅうにゅう、あさり	こめ、バター、ひまわりあぶら、バター、はくりきこ、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、ごまあぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン、キャベツ、青肉メロン、赤肉メロン	633 21.7
3火	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみそマヨネーズやき さわにわん じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう、さけ、あかみそ、ぶたにく	こめ、マヨネーズ、かたくりこ、じゃがいも、こんにやく、ごまあぶら、さとう、しろいりごま	たまねぎ、こねぎ、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、ピーマン	615 28.2
4水	むぎごはん 歯と口の健康週間献立	ぎゅうにゅう	いかのだいずのあまからあげ じゃがいものみそしる かりかりじゃこサラダ	ぎゅうにゅう、いか、だいず、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、しろいりごま	しょうが、たまねぎ、こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	659 31.9
5木	ホットドッグ	ぎゅうにゅう	パスタスープ フルーツヨーグルトあえ そら豆の塩ゆで	フランクフルト、ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト	はいがパン、ひまわりあぶら、じゃがいも、シエルマカロニ	キャベツ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、こまつな、ようなしかん、パインかん、ももかん、りんごかん、そらまめ	649 27.8
6金	ちゅうかまぜごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかコンスープ バリバリひじき	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、レンズまめ、ひじき、チーズ	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、しろいりごま、はくりきこ、はるまきのかわ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、とうもろこし、クリームコーン、こまつな	622 23.1
9月	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとやさいののちゅうかサムル くだもの(かわちばんかん)	こなかつお、ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、なまあげ	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにやく、じゃがいも、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、しょうが、たまねぎ、さいやいんげん、だいずもやし、こまつな、にんにく、かわちばんかん	589 25.9
10火	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	クリスピーフィッシュ ジュリエンスープ	ベーコン、いか、ぎゅうにゅう、ホキ	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、はくりきこ、コーンフレーク、なたねサラダあぶら(揚げ)、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、にんにく、セロリ、キャベツ、パセリ	577 23.0
11水	うめわかごはん 入梅献立	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき じゃがいもとわかめのみそしる きりぼしだいこんのごまずあえ	わかめ、ぎゅうにゅう、いわし、あかみそ、しろみそ、わかめ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、じゃがいも、しろいりごま	うめぼし、だいこん、ながねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、きりぼしだいこん	597 26.0
12木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	コーンポテト あじさいゼリー	ぶたひきにく、あかみそ、はちようみそ、ぎゅうにゅう、にゅうさんきんいんりょう	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、バター、じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ、ながねぎ、しいたけ、たけのこ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース	582 21.5
13金	すきやきどん	ぎゅうにゅう	かんてんサラダ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、いかんてん	こめ、ひまわりあぶら、しらたき、さとう、おふ、ごまあぶら	たまねぎ、しめじ、ながねぎ、さやえんどう、キャベツ、きゅうり、にんじん、すいか	593 22.7
16月	バターチキンカレー インドの料理	ジョア	サブジ コールスロー	ジョア、とりにく、ヨーグルト、なまクリーム、ぎゅうにく、ぶたひきにく	こめ、バター、ひまわりあぶら、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、あかたまねぎ	687 22.2
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまフライ こまつなともやしのかしらあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう、あじ、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ	こめ、はくりきこ、しろいりごま、しろいりごま、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	こまつな、にんじん、りよくとうもやし、たまねぎ、ながねぎ	633 29.4
18水	かやくごはん 大阪の料理	ぎゅうにゅう	とんべいたまごやき かわちのつべ くだもの(さくらんぼ)	あぶらあげ、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、かつおぶし、あおのり、とりにく、とうふ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、さいとも	ごぼう、にんじん、しいたけ、さいやいんげん、キャベツ、こねぎ、だいこん、こまつな、さくらんぼ	580 28.9
19木	ブルコギどん 韓国の料理	ぎゅうにゅう	トックスープ くだもの(プラム)	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、かたくりこ、トック	にんにく、しょうが、りよくとうもやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、にら、たけのこ、こまつな、プラム	609 23.5
20金	スパゲティベスカトール	ぎゅうにゅう	アスパラサラダ もものヨーグルトケーキ	ベーコン、いか、あさり、ほたてがし、ぎゅうにゅう、たまご、ヨーグルト	スパゲッティ、ひまわりあぶら、オリーブオイル、さとう、はくりきこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、りんご	637 26.7
23月	ししじゅうしい 沖縄県の料理	ぎゅうにゅう	にんじんしりしり イナムドゥチ ちんすこう	ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、かまぼこ、なまあげ、あまみそ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、しろいりごま、ごまあぶら、こんにやく、はくりきこ、さとう、ラード	にんじん、りよくとうもやし、しいたけ、こまつな	627 24.3
24火	やきにくチャーハン	ぎゅうにゅう	はるさめスープ きびなごのからあげ	ぶたにく、さつまあげ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、きびなご	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、ごまあぶら、さとう、しろいりごま、はるさめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	576 25.7
25水	パンブキンパン コラボ給食withブルガリア	ぎゅうにゅう	ブルガリアのムサカ ポプチョルバ フルーツあえ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ヨーグルト、たまご、ベーコン、いんげんまめ	パンブキンパン、じゃがいも、オリーブオイル、はくりきこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、パセリ、キャベツ、ようなしかん、パインかん、ももかん、りんごかん、りんごジュース	614 26.2
26木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのねぎみそやき いんげんのごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう、たい、しろみそ、ぶたにく	こめ、さとう、しろすりごま、ねりごま、ひまわりあぶら、じゃがいも、いとこんにやく	しょうが、にんにく、ながねぎ、さいやいんげん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	623 30.2
27金	ツナごはん	ぎゅうにゅう	ピーマンのにくづめ ださんこじる くだもの(れいとうみかん)	ツナ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、ぶたにく、しろみそ、あかみそ	こめ、ひまわりあぶら、さとう、はくりきこ、パンこ、じゃがいも、バター	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しょうが、えのきたけ、キャベツ、とうもろこし、こまつな、みかん	580 23.7
30月	きぬがさどん 京都府の料理	ぎゅうにゅう	ゆばいりすましじる みなづき	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、とうふ、ゆば、あずき	こめ、さとう、かたくりこ、はくりきこ、じょうしんこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さいやいんげん、たけのこ、ながねぎ、いとみつば	640 27.5
栄養量は中学年のもです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の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。							615 25.7
へいきん							650 21.1～32.5
きじゅんりょう							650 21.1～32.5

