

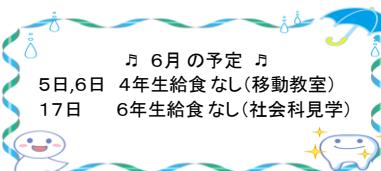
給食献立予定表

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	
2 月	チキンクリームライス	ぎゅうにゅう	サウビカンサラダ 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、パ スター、はくりきこ、じゃがいも、な たねサラダあぶら(揚)、ごまあぶ ら、さとう	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	エネルギー (kcal)
							たんぱくしつ (g)
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、あかもそ、ぶ たにく こめ、マヨネーズ、かたくりこ、 じやがいも、こんにゃく、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	633 21.7	615 28.2
							659 31.9
4 水	むぎごはん 歯と口の 健康週間献立	ぎゅうにゅう	いかとだいすのあまからあげ じゃがいものみそしる カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう、いか、だいす、あぶ らあげ、しろみそ、あかもそ、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)、さとう、 じやがいも、ごまあぶら、しろ いりごま	しようが、たまねぎ、こまつな、キャベツ、 ぎゅうり、にんじん	649 27.8
							622 23.1
5 木	ホットドッグ	ぎゅうにゅう	バスタースープ 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、じや がいも、シェルマカロニ	キャベツ、ににく、しょうが、たまねぎ、に んじん、こまつな、ようしなかん、パン かん、ももかん、りんごかん、そらまめ	589 25.9
							577 23.0
6 金	ちゅうかまぜごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかーンスープ 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)	ににく、しようと、にんじん、たけのこ、 しいたけ、グリンピース、たまねぎ、とうもろ こし、クリームコーン、こまつな	597 26.0
							593 22.7
9 月	かつおぶりかけごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのにもの ちゅうかナムル 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、こんにゃく、じやがい も、ごまあぶら	たけのこ、にんじん、しようと、たまねぎ、 さやいんげん、だいすもやし、こまつな、にん にく、かわちばんかん	589 25.9
							577 23.0
10 火	カレーピラフ	ぎゅうにゅう	クリスピーフィッシュ ジュリエンヌスープ	ペークン、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)、じや がいも	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ビーマ ン、ににく、セロリ、キャベツ、パセリ	649 27.8
							622 23.1
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 じやがいもとわかめのみそしる きりほしだいこんのごまづあえ	わかめ、ぎゅうにゅう、いわし、あ かもそ、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)、さとう、 じやがいも、しろいりごま	うめほし、だいこん、ながねぎ、こまつな、 キャベツ、にんじん、きりほしだいこん	597 26.0
							589 25.9
12 木	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	コーンボテト あじさいゼリー	ぶたひにく、あかもそ、はつ ちゅうみそ、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、じやがいも	ににく、しようと、にんじん、きゅうり、とう もろこし、ぶどうジュース	582 21.5
							593 22.7
13 金	すきやきどん	ぎゅうにゅう	かんてんサンダラ くだもの(こだますいか)	ぎゅうにく、ぎゅうにゅう、いと 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	649 27.8
							622 23.1
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 にくにく	こめ、バター、ひまわりあぶら、 じやがいも、さとう	ににく、しようと、にんじん、セロリ、グリンピース、キャベツ、きゅうり、あ かたまねぎ	687 22.2
							664 22.2
17 火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのごまフライ こまつなもやしのからしあえ 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、あかもそ、わか め	こめ、はくりきこ、しろいりごま、 くろいりごま、パンこ、なたねサラ ダあぶら(揚)	こまつな、にんじん、りょくとうもやし、た まねぎ、ながねぎ	633 29.4
							580 28.9
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 かわちのっべ 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、さといも	ごぼう、にんじん、しいたけ、さやいんげ ん、キャベツ、こねぎ、だいこん、こまつな、さく らんぼ	609 23.5
							637 26.7
19 木	ブルコギどん	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	ににく、しようと、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
							637 26.7
20 金	スパゲティベスクターレ	ぎゅうにゅう	アスパラサラダ もものヨーグルトケーキ	ベークン、いか、あさり、ほたてが い、ぎゅうにく、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	609 23.5
							627 24.3
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、 シナ、ぶたにく、かまぼこ、なま あげ、あもしろ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、しろいりご ま、ごまあぶら、こんにゃく、はく りきこ、さとう	にんじん、りょくとうもやし、しいたけ、こ まつな	580 24.3
							576 25.7
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、さ とう、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)	しょうが、ににくく、ながねぎ、こまつな、 にんじん、しいたけ、たけのこ、チングンサイ リ	640 27.5
							623 23.7
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 ボブチヨルバ フルーツあえ	ぎゅうにく、ぶたひにく、 たまご、ベークン、いんげんまめ	パンブキンパン、じやがいも、オ リーブオイル、はくりきこ	ににく、たまねぎ、にんじん、セロリ、トマ ト、パセリ、キャベツ、ようしなかん、パイン かん、ももかん、りんごかん、りんごジュー ス	614 26.2
							615 25.7
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 にくじやが	ぎゅうにく、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、じやがい も、いとこんにゃく	しょうが、ににくく、ながねぎ、さやいんげ ん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	623 30.2
							580 23.7
27 金	きぬがさどん	ぎゅうにゅう	ゆばいりすまじる みなづき 夏越の祓献立	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにく う、とうふ、ゆば、あづき	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、さやいんげ ん、たけのこ、ながねぎ、いとみつば	640 27.5
							615 25.7
30 月	京都府の料理	ぎゅうにゅう	夏越の祓献立	へいきん	きじゅんりょう	650 21.1～32.5	615 25.7
							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。



♪ 6月の予定 ♪
5日、6日 4年生給食なし(移動教室)
17日 6年生給食なし(社会科見学)



「コラボ給食」始まるよ!
今年度は姉妹都市など、さまざまな地域
や企業とコラボした給食が登場します。
6月はブルガリア大使館とコラボした料理
が登場するので、お楽しみに!