

給食献立予定表

令和7年11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 ちやにく、ほねになる	きいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
4	火	とりとごぼうのピラフ		にくだんごとやさいのスー くだもの(りんご)	ベーこん とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく きぬこしどうふ	こめ おおむぎ サラダあぶら あげあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ごぼう パプリカ ねぎ しょうが ほししいだけ にんじん キャベツ こまつな りんご	593	21.9
5	水	ごはん		さんまのまつまえに いりとり やさいのばいにくあえ	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく かつおぶし	こめ さとう サラダあぶら こんにゃく さといも しろこま	にんにく しょうが ごぼう にんじん だいのこ さやいんげん キャベツ こまつな うめぼし	640	24.4
6	木	しよくパン (チョコソース) 開校10周年特別献立	シ ョ ア	ハーフチキン カップいりフライドポテト パリパリサラダ	ジョア (いちご) とりにく	しよくパン オリーブあぶら じゃがいも サラダあぶら ぎょうざのかわ さとう	レモン にんにく きゃべつ きゅうり こまつな にんじん	593	23.0
7	金	やまさかたっしゅめし いい歯の日(11/8)		きびなごのからあげ とんじる とさあえ	だいたす ちりめんじゃこ きゅうにゅう きびなご ぶたにく もめんどうふ こんぶ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう くらこま はくりきこ こまあぶら こんにゃく	さやいんげん しょうが にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ こまつな	598	26.0
10	月	たらこといかのスパゲ ティ 渋谷区の料理		ガルバンゾのサラダ りんごとさつま芋のケーキ	たらこ いかに なまクリーム きざみのり ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご	スパゲティ オリーブあぶら バター サラダあぶら さとう はくりきこ さつまいも	にんにく たまねぎ しめじ びんのうねぎ キャベツ きゅうり にんじん りんご	632	26.4
11	火	メキシカンライス		ひきにくいりオムレツ ABCマカロニスープ	ぶたひきにく ウィンナー ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ぶたにく	こめ オリーブあぶら サラダあぶら さとう マカロニ	トマトジュース たまねぎ ホールコーン ピーマン マッシュルーム にんじん ほししいだけ にんにく しょうが キャベツ こまつな	606	27.0
12	水	わかめごはん		おいもさんきょうだいコロク だいこんとえのきのみそしる キャベツのそくせきづけ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり こんぶ みそ しおこんぶ	こめ おおむぎ サラダあぶら さといも じゃがいも さつまいも はくりきこ パンこ くらこま あげあぶら	にんじん たまねぎ だいこん えのきだけ ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	612	17.7
13	木	ブルコギどん 韓国の料理		トックスープ くだもの(かき)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ サラダあぶら さとう こまあぶら すりこま かたくりこ トック	にんにく しょうが ねぎ りんご だいすもやし もやし にんじん しめじにら だけのこ こまつな かき	685	24.0
14	金	ごもくちらしすし 開校10周年お祝い献立		たいのあられあげ おいわいじる くだもの(きくかみかん)	たまご きざみのり ぎゅうにゅう まだい こんぶ かつおぶし なると きぬこしどうふ	こめ さとう しろこま サラダあぶら こまあぶら ぶあられ	にんじん ごぼう かんぴょう ほししいだけ しょうが にんにく だいこん ねぎ ほうろくそう みかん	610	28.2
18	火	ぎゅうばらにくの あんかけごはん 服部コラボ給食		ちゅうかすあえ くだもの(りんご)	ぎゅうにく みそ ぎゅうにゅう ハム	こめ こおりざとう こまあぶら かたくりこ はるさめ さとう	だいこん エシャレット にんにく しょうが ねぎ こまつな キャベツ にんじん りんご	686	20.2
19	水	ココアあげパン		ポークビーンズ カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう いんげんまめ きんときまめ ベーコン ぶたにく しらすぼし	むえんパン あげあぶら グラニューとう さとう サラダあぶら じゃがいも はくりきこ バター こまあぶら しろこま	にんにく セロリ たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	631	22.7
20	木	ごはん		とうふいりハンバーグ さつまじり ほうれんそうとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく もめんどうふ とうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ サラダあぶら パンこ さつまいも	たまねぎ しょうが ごぼう だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう ホールコーン	620	25.4
21	金	しんまいおにぎり 和食の日(11/24)献立		さばのたつたあげ よしのじる やさいのからしあえ	やきのり ぎゅうにゅう さば こんぶ かつおぶし ぶたにく もめんどうふ あぶらあげ	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さとう	しょうが にんじん だいこん ほししいだけ だけのこ ねぎ キャベツ こまつな	642	28.3
25	火	カレーうどん		ひじきのナムル さつまいものフラワーチップス	かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ほしひじき	うどん サラダあぶら すりこま さとう こまあぶら さつまいも あげあぶら はちみつ かたくりこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし にんにく しょうが	570	23.9
26	水	くろざとうパン フィンランドの料理		マカロニラーティッコ ミネストローネ くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご こなチーズ ベーコン ぶたにく	くろざとうパン マカロニ サラダあぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ にんにく セロリ にんじん トマトかん キャベツ みかん	642	27.2
27	木	ごはん		さけのもみじやき かんこくふうにくじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにく だいたす きざみのり	こめ マヨネーズ(たまごなし) サ ラダあぶら じゃがいも しらたき さとう すりこま しろすりこま こまあぶら	にんじん にんにく しょうが たまねぎ にら もやし こまつな	674	28.9
28	金	あおなふりかけごはん		おでん(にたまごいり) やさいのみそドレかけ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう こんぶ かつおぶし むすびこんぶ さつまあげ ちくわ なまあげ うずらたまご みそ	こめ サラダあぶら しろこま こんにゃくこ じゃがいも ちくわぶ さとう こまあぶら	だいこん (は) だいこん キャベツ きゅうり にんじん	578	24.4
へいきん								624	24.7
きじゅんりょう								650	21.1~32.5

※栄養量は中学年のもので。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。

11月の予定

むいか かいこう しゅうねんとくべつこんだて
6日 開校10周年特別献立
にち はつとり きゅうしよく
18日 服部コラボ給食

か かいこう しゅうねん いわ こんだて
14日 開校10周年お祝い献立

きゅうしよくいん
給食委員が
かんがえました

よきき さんや しょうがっこうかいこう しゅうねん いわ きゅうしよくいんかい とくべつこんだて
代々木山谷小学校開校10周年をお祝いして、給食委員会で特別献立を
かんが かんが かんが かんが かんが かんが かんが かんが かんが かんが
考えました。給食委員会で提案した3つの献立の内、全校児童で投票を
えら こんだて こ まつ ひ とうじょう たの
をして選ばれた献立が、子ども祭りの日に登場します！お楽しみに♪