

# 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	
		しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま		
4	火	とりとごぼうのピラフ		にくだんごとやさいのスープ くだもの(りんご)	べーこん とりにく きゅうにゅう ぶたひきにく きぬごしどうふ	こめ おおむぎ サラダあぶら あけあぶら かたくりこ じゃがいも	にんにく たまねぎ ごぼう パブリカねぎ 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 いりどり やさいのはいにくあえ	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 さといち しろこま	にんにく しょうが ごぼう にんじん だけのこ さいやいんげん キャベツ こまつな うめぼし	640 24.4
6	木	しょくパン (チョコソース) 開校10周年特別献立	ジョア	ハーブチキン 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	しょくパン 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 きやべつ きゅうり こまつな にんじん	593 23.0
7	金	やまさかたっしゃめし いい歯の日(11/8)		きびなごのからあげ とんじる とさえ	だいす ちりめんじゅこ きゅうにゅう きびなご ぶたにく もんどうふ 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 くろこま 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		ガルバンソのサラダ りんごとさつま芋のケーキ	たらこ いか なまクリーム きざみのり ぎゅうにゅう ひよこまめ たまこ	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 はんのうねぎ 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 たまこ 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ッケ だいこんとえのきのみぞしる 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 さといち じゃがいも さつまいも はくりきこ パンこくろごま 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 韓国料理		トックスープ くだもの(かき)	ぎゅうにゅう 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 すりごま 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	ごもくちらしずし 開校10周年お祝い献立		たいのあらあげ 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 きぬごしどうふ	こめ さとう しろごま サラダあぶら ごまあぶら ぶぶあられ	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 ほうれんそう 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		ちゅうかずあえ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅく みそ ぎゅうにゅう ハム	こめ こおりさとう 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		ポークピーンズ 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 しろごま	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 さつまじる 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 どうにゅう 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 ほしはじき	うどん サラダあぶら すりごま さとう こまあぶら さつまいも 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	くろさとうパン フィンランドの料理		マカロニラーティック ミニストローネ 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	くろさとうパン 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ゅが いそあえ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう だいす 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 すりごま しろすりごま ごまあぶら	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	あおなぶりかけごはん		おでん(にたまごり) やさいのみそドレかけ	ちりめんじゅこ 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 しろごま こんにゃく じゃがいも ちくわ さとう ごまあぶら	だいこん (は) だいこん キャベツ きゅうり にんじん	578 24.4

※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。



きゅうしょくいん  
給食委員が  
かんがえました

よよぎ さんや しょうがくこういこ しゃうねん いわ  
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♪

きゅうしょくいん  
へいきん 624 24.7

きじゅんりょう 650 21.1~32.5