

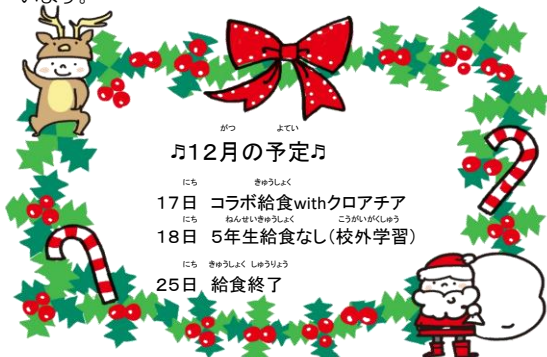
## 給食献立予定表

令和7年12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	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
1	月	ホイコーローどん		はるさめスープ くだもの(かき)	豚肉 生揚げ 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 大麦 油 三温糖 片栗粉 緑豆はるさめ ごま油	にんにく ねぎ キャベツ ピーマン 赤パプリカ だけのこ(ゆで) にんじん 干し椎茸 だけのこ(水煮) チンゲンサイ しょうが 柿	605	23.5
2	火	ガーリックフランス おはなしランチ		トマトがはいったチキンのトマト マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 ハム	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも 薄力粉 マカロニ 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん しめじ トマト缶 キャベツ きゅうり	584	24.2
3	水	ごはん		さばのみそに ひじきのにも うすくずじる	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 干しひじき 木綿豆腐 カットわかめ	米 砂糖 片栗粉 油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう	611	29.5
4	木	わかめごはん おはなしランチ		ミックスフライ(エビ、タイ) だいこんとあぶらあげのみそしる いそあえ	炊き込みわかめ 牛乳 えび 真鰯 油揚げ 白みそ 赤みそ 刻みのり	米 大麦 油 薄力粉 パン粉(乾) パン粉(生) 油 里芋 砂糖	だいこん にんじん こまつな 緑豆やし ほうれんそう ホールコーン	658	29.8
5	金	ツナカレーピラフ おはなしランチ		えのきとチンゲンサイのスープ こまつさんのスペインオムレツ	ツナ缶 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 たまご ベーコン	米 大麦 オリーブ油 油 じゃがいも 砂糖	玉葱 にんじん ホールコーン ピーマン にんにく キャベツ えのきたけ チンゲンサイ	632	26.2
8	月	ハムとたまごのサンドイッチ おはなしランチ		ふゆやさいのホワイトシチュー くだもの(みかん)	たまご ビザ用チーズ ハム 牛乳 鶏肉 あさり	食パン マヨネーズ 油 じゃがいも 薄力粉 バター	玉葱 にんじん はくさい ブロッコリー みかん	592	27.3
9	火	ごはん		きんめだいのにつけ さつまじる きりぼしだいこんのごまあえ	牛乳 キンメダイ 鶏肉 赤みそ 白みそ	米 砂糖 片栗粉 油 さつまいも すりごま	しょうが だいこん にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう 切干しだいこん	596	24.8
10	水	えびめし 渋谷区の料理		コールスローサラダ フルーツヨーグルト	むきえび たまご 牛乳 ツナ缶 ヨーグルト(無糖)	米 大麦 バター 油 砂糖	にんにく 玉葱 グリーンピース(冷凍、ゆで) キャベツ にんじん きゅうり 赤たまねぎ ミックスフルーツ パイン缶	586	23.2
11	木	こうやどうふいりそぼろごはん おはなしランチ		ごもくスープ いいものナゲット	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 鶏肉 木綿豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 緑豆はるさめ 揚げ油	にんじん 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 だけのこ(水煮) しょうが こまつな	621	27.7
12	金	ナポリタン おはなしランチ		カリカリじゃこサラダ チョコチップクッキー	ハム 粉チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ たまご	スパゲッティ 油 バター 砂糖 ごま油 白ごま 薄力粉 オートミール 無塩バター チョコチップ	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン マッシュルーム(水煮) キャベツ きゅうり	607	22.1
15	月	ごはん 青森県の料理		イカメンチ はちのへせんべいじる とさあえ	牛乳 いかすり身 いか いかけそば 刻み たまご 鶏肉 かつおぶし	米 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 こんにゃく 粉 南蛮せんべい 砂糖	しょうが キャベツ にんじん 玉葱 ごぼう こまつな	572	26.5
16	火	キムチチャーハン		ワンタンスープ ししゃものフライ	豚肉 牛乳 ししゃも	米 大麦 油 白ごま ワンタンの皮 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油	にんじん キムチ ピーマン にんにく 玉葱 だけのこ(水煮) 緑豆やし しょうが こまつな	662	29.9
17	水	セサミパン コラボ給食withクロアチア		トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 鶏肉	セサミパン 米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	629	28.9
18	木	ごはん		シーホーどうふ わかめサラダ くだもの(はれひめ)	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 カットわかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん だけのこ(水煮) 干し椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ はれひめ	607	25.4
19	金	さけごはん		しおにくじゃが ちゃんむし くだもの(みかん)	生鮭 刻みのり 牛乳 豚肉 たまご むきえび かまぼこ	米 白ごま 油 じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	にんじん 玉葱 干し椎茸 さやいんげん みつば みかん	640	28.6
22	月	かぼちゃほうとう 冬至の献立		ゆずごまサラダ やさしいチップス	豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 牛乳 ツナ缶	ほうとう 油 砂糖 白ごま じゃがいも さつまいも 揚げ油	にんじん だいこん 干し椎茸 はくさい かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな ゆず(果汁) ごぼう れんこん	595	22.5
23	火	ごはん		ぶりのたつたあげ だいこんのそぼろあんかけ ごぼうのごまドレサラダ	牛乳 ぶり 豚ひき肉	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 油 砂糖 白ねりごま 白すりごま ごま油	しょうが にんにく だいこん こねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	677	26.1
24	水	ポークカレーライス		こんにゃくサラダ くだもの(りんご)	豚肉 牛乳	米 大麦 油 じゃがいも 薄力粉 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま	玉葱 にんにく しょうが にんじん きゅうり キャベツ りんご	649	19.1
25	木	ミートドリア	ジョ ア	ほしのマカロニスープ フルーツポンチ	牛乳 生クリーム 豚ひき肉 ビザ用チーズ ジョア(ストロベリー) 豚肉	米 大麦 油 薄力粉 バター じゃがいも マカロニ 砂糖	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) にんにく しょうが キャベツ こまつな ミックスフルーツ パイン缶	640	19.8
へいきん								622	25.7
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。

『おはなしランチ』  
がはじまるよ！

ほん で  
本に出てくるおいしそうな料理。  
た おも  
食べてみたい！と思ったことはあ  
りませんか？  
「おはなしランチ」では、  
そんな料理を給食で味わいます。  
ほん よ  
ぜひ本も読んでみてね！



## 『おはなしランチ』に登場する本

『りょうりができないなべ』  
『エビフライをおいかけろ』  
『こまつさんのオムレツ』  
『サンドイッチクラブ』  
『ふしぎ駄菓子屋銭天堂』  
『ふたりはいっしょ』

～どんな料理が登場するのかな？