

# 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)
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 綠豆はるさめ ごま油	にんにく ねぎ キャベツ ピーマン 赤パリカ たけのこ(ゆで) にんじん 干し椎茸 たけのこ(水煮) チンゲンサイ ショウガ 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 ジャガイモ 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 キュウリ	584	24.2
3	水	ごはん	さばのみそにひじきのもの 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) だいこんとあらうらあけのみそしる 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 綠豆もやし 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	えのきとチングンサイのスープ 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 大麦油 オリーブ油 油 じゅがいも 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 えのきだけ チングンサイ	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	ふわやさいのホワイトシチュー くだもの(みかん)	たまご ピザ用チーズ ハム 牛乳 鶏肉 あさり	食パン マヨネーズ 油 じゅがいも 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 もりごま	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 グリンピース(冷凍、ゆで) キャベツ にんじん キュウリ 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 綠豆はるさめ 揚げ油	にんじん 干し椎茸 ねぎ にんにく 玉葱 たけのこ(水煮) ショウガ こまつな	621	27.7
12	金	ナポリタン おはなしランチ	カリカリじゅごサラダ 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	スマッシュティ 油 バター 砂糖 ごま油 白ごま 薄力粉 オートミール 无塩バター 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 キュウリ	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 いかげそ刻み たまご 鶏肉 かつおぶし	米 三温糖 薄力粉 片栗粉 揚げ油 こんにくやく粉 南部せんべい 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) 緑豆もやし 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 ジュガード インターナー 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	シーホーラウル 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	しおにくじやが ちゃわんむし 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 ジュガード こまにく キムチ 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 やさいチップス	豚肉 揚げ油 白みそ 牛乳 ツナ缶	ほうとう油 砂糖 白ごま じゅがいも 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 キュウリ 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 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 ごねぎ ごぼう にんじん キャベツ キュウリ	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 ジュガード 薄力粉 こまにく 砂糖 ごま油 白ごま	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	649	19.1
25	木	ミートドリア	ショア ぼ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 ジュア(ストロベリー) 豚肉	米 大麦油 薄力粉 バター じゅがいも 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
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。								
12月の予定								
17日 コラボ給食withクロアチア 18日 5年生給食なし(校外学習) 25日 給食終了								
月12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								
12月の予定								