

給食献立予定表

令和6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	みどりのなかま	
				ちやくにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1金	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのむぎみそやき かんこくふうにくじゃがいも いそあえ	ぎゅうにゅう、メダイ、あかみそ、ぎゅうにく、だいた、きざみのり	こめ、さとう、むぎ、ひまわりあぶら、しらたき、じゃがいも、しろいりごま、しろすりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、りよくとうもやし、こまつな	630 25.2
5火	あきのかおりごはん	ぎゅうにゅう	とりつくねのとうにゅうスープ こざかなのからあげ くだもの(みかん)	とりにく、ぎゅうにゅう、とりこざかなのからあげ、とうにゅう、はたはた	こめ、くり、さつまいも、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、パンこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんじん、しめじ、たまねぎ、しいたけ、だいこん、はくさい、ながねぎ、こねぎ、みかん	609 23.0
6水	カレーうどん	ぎゅうにゅう	ひじきのナムル たべくらべやきいも	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ひじき	うどん、ひまわりあぶら、かたくりこ、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、さつまいも	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こまつな、りよくとうもやし、にんにく、しょうが	562 23.3
7木	ごはん いい歯の日(11/8)	ぎゅうにゅう	えびといかのチリソース わかめとたまごのスープ かみかみサラダ 	ぎゅうにゅう、えび、いか、ちりめんじゃこ、するめ、とりにく、とうふ、たまご、わかめ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、ひまわりあぶら、さとう、ごまあぶら、しろすりごま	にんにく、しょうが、ながねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、きゅうり、えのきたけ	621 28.3
8金	ハヤシライス	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ くだもの(りんご)	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、バター、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、りんご	652 22.6
11月	ごはん さけの日(11/11)	ぎゅうにゅう 	さけのみそマヨネーズやきのっぺいじる きりぼしだいこんに	ぎゅうにゅう、さけ、あかみそ、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、マヨネーズ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ひまわりあぶら、さとう	たまねぎ、こねぎ、にんじん、だいこん、ながねぎ、きりぼしだいこん	627 29.4
12火	キムタクごはん	ぎゅうにゅう	あげぎょうざ はるさめスープ	ベーコン、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、ごまあぶら、ぎょうざのかわ、ぎょうざのかわ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、はるさめ	にんじん、ながねぎ、キムチ、たくあん、しょうが、にんにく、キャベツ、にら、たけのこ、しいたけ、こまつな	588 22.9
13水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さんまのまつまえに いりどり もやしのばいにくあえ	ぎゅうにゅう、さんま、こんぶ、とりにく	こめ、むぎ、さとう、ひまわりあぶら、こんぶ、さとう、しろいりごま	にんにく、しょうが、ごぼう、にんじん、たけのこ、さいやんげん、りよくとうもやし、こまつな、ばいにく	646 25.7
14木	ひじきふりかけごはん	ぎゅうにゅう	さといもコロッケ とうふのみしる キャベツのそくせきづけ	ひじき、こなかつお、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ、こんぶ	こめ、ごまあぶら、さとう、しろいりごま、さといも、じゃがいも、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり	650 23.6
15金	くるごとうパン	ぎゅうにゅう	チキングラタン あおなとコーンのソテー くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、とうにゅう、チーズ	くるごとうパン、ひまわりあぶら、バター、はくりきこ、マカロニ	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、キャベツ、ほうれんそう、とうもろこし、みかん	641 28.9
18月	かையきみそどん 青森県の料理	ぎゅうにゅう	はちのへせんべいじる くだもの(りんご)	あぶらあげ、ほたてが、い、しろみそ、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、さとう、こんにやく、なんぶせんべい	えのきたけ、ながねぎ、さいやんげん、ごぼう、にんじん、キャベツ、こまつな、りんご	579 26.5
19火	むぎごはん ワンダフル給食 	ぎゅうにゅう	ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	ぎゅうにゅう、わぎゅうもも	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、はるさめ、かたくりこ、しろいりごま	にんにく、ながねぎ、りんご、にんじん、たまねぎ、しいたけ、たけのこ、にら、レモンじる	682 24.8
20水	メープルハニートースト カナダの料理	ぎゅうにゅう	サーモンのクリームスープ ブーティン	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ、あさり、ぎゅうにゅう	しょくパン、バター、はちみつ、メープルシロップ、ひまわりあぶら、はくりきこ、マカロニ、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんじん、たまねぎ、しめじ、はくさい	613 25.3
21木	あおなふりかけごはん	ぎゅうにゅう	おでん(にたまごいり) わかめサラダ くだもの(みかん)	ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、こんぶ、さつまあげ、ちくわ、なまあげ、うずらたまご、わかめ	こめ、ひまわりあぶら、しろいりごま、こんにやく、じゃがいも、ちくわぶ、さとう、ごまあぶら	だいこん、おおくらだいこん、にんじん、きゅうり、れんこん、にんにく、しょうが、ながねぎ、みかん	640 26.8
22金	しんまいごはん 和食の日(11/24)	ぎゅうにゅう 	さばのたつたあげ よしのじる やさしいのからしあえ	ぎゅうにゅう、さば、さば、さば、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう	しょうが、にんじん、だいこん、しいたけ、たけのこ、ながねぎ、キャベツ、こまつな	613 27.8
25月	メキシカンライス	ぎゅうにゅう	ジャーマンオムレツ ABCマカロニスープ	とりにく、ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、こなチーズ、ぶたにく	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、じゃがいも、さとう、マカロニ	トマトジュース、たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな	598 26.3
26火	ごはん	ジョア(ストロベリー)	わふうハンバーグおろしソース さつまじる こまつなごまあえ	ジョア、ぶたひきにく、とうふ、たまご、あかみそ、とりにく、あぶらあげ、しろみそ	こめ、パンこ、さとう、かたくりこ、ひまわりあぶら、さつまいも、しろすりごま	たまねぎ、だいこん、しょうが、ごぼう、にんじん、ながねぎ、こまつな、りよくとうもやし	619 29.2
27水	ドライカレー 音楽会♪	ぎゅうにゅう	れんこんチップスサラダ みかんゼリー	ぶたひきにく、レンズまめ、ぎゅうにゅう	こめ、ひまわりあぶら、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ごまあぶら	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、れんこん、みかんかん、オレンジジュース	632 20.3
28木	ごはん ワンダフル給食 	ぎゅうにゅう	ぶりのステーキ やさしいぞえ さわにわん	ぎゅうにゅう、ぶり、ぶたにく	こめ、かたくりこ、はくりきこ、さとう	だいこん、にんじん、ブロッコリー、しょうが、ごぼう、しいたけ、えのきたけ、たけのこ、ながねぎ	645 28.9
29金	みそラーメン 音楽会♪	ぎゅうにゅう	レモンソースサラダ もちもちかぼちゃドーナツ	あかみそ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とうふ	むしちゅうかめん、ひまわりあぶら、ごまあぶら、かたくりこ、しろいりごま、オリーブオイル、さとう、はちみつ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、こなさとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ながねぎ、りよくとうもやし、きくらげ、とうもろこし、こまつな、キャベツ、きゅうり、レモンじる、かぼちゃ	594 22.0

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20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の20%増です。
食材の都合により、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。

へいきん	621 25.4
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

♪11月の予定♪

11月27日 音楽会 …音楽会にちなんだ献立にドレミ♪が
隠れているので探してみてください!



ワンダフル給食ホームページのQRコードです。→
URL: <https://swslp.tokyo/>


