

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1	金	ごはん さばの香味焼き にんじんシリシリ 塩こうじ汁	○	さば まぐろ缶詰 淡色みそ, 赤色みそ	米 ごま油 じゃがいも, こんにゃく, 米こうじ	ねぎ, 生姜 にんじん, りょくとうもやし, 青ピーマン だいこん, だいこん葉, ねぎ, にんじん, えのきたけ, ほんしめじ	604 kcal 29.5 g	★
4	山梨県の 郷土料理	ほうとう 五平餅 小松菜のからしあえ	○	豚肉, 油揚げ, 赤色みそ 赤色みそ 焼き竹輪, カットわかめ	冷凍うどん, 油 米, 三温糖, 白すりごま, 白ごま, かたくり粉	だいこん, ごぼう, にんじん, かぼちゃ, はくさい, ほんしめじ, ねぎ	617 kcal 26.0 g	
5	火	ごはん 豆腐のカレー煮 フライビーンズサラダ	○	木綿とうふ, 豚ひき肉 大豆	米 油, 砂糖, かたくり粉 かたくり粉, 揚げ油, 砂糖, 油	にんにく, 生姜, にんじん, たまねぎ, たけのこ, 干し椎茸, グリンピース にんじん, きゅうり, とうもろこし, キャベツ, たまねぎ	619 kcal 27.1 g	
6	水	カレーライス ツナ入りコーンサラダ みかん	○	鶏肉 まぐろ缶詰	米, 油, じゃがいも, 薄力粉, 有塩バター 油, 砂糖	にんにく, 生姜, たまねぎ, にんじん キャベツ, にんじん, とうもろこし缶詰 みかん	697 kcal 20.4 g	★
7	6-1 小紫君の プレゼン 給食	ごはん 鶏のからあげ おひたし わかめスープ	○	鶏肉 カットわかめ, 絹ごし豆腐	米 砂糖, ごま油, かたくり粉, 油 三温糖	生姜, にんにく はくさい, こまつな, にんじん, りょくとうもやし ねぎ	574 kcal 22.7 g	
8	おはなし 給食 (おまたせ クッキー)	メキシカンピラフ ペイザンヌスープ チョコチップクッキー	○	豚ひき肉 鶏肉 たまご	米, 有塩バター, 油 じゃがいも, 油 無塩バター, さとう, バニラエッセンス, 薄力粉, チョコチップ	トマト缶詰, にんじん, たまねぎ, マッシュルー ム, とうもろこし缶詰, グリンピース にんじん, セロリー, キャベツ, たまねぎ, だいこん, パセリ	647 kcal 20.9 g	
11	月	わかめとじゃこのごはん すき焼き煮 温野菜のみそドレッシング	○	たきこみわかめ, ちりめんじゃこ 豚肉, 焼き豆腐 淡色みそ	米, 白ごま しらたき, 砂糖, 油, 焼きふ じゃがいも, 油, 砂糖	にんじん, はくさい, ねぎ, しゅんぎく カリフラワー, にんじん, きゅうり	656 kcal 28.7 g	
12	火	ごはん 豆腐ハンバーグ バターコーンポテト ABCスープ	○	豚ひき肉, 鶏ひき肉, 木綿とうふ, たまご ベーコン ベーコン	米 油, パン粉(生) じゃがいも, 有塩バター 油, アルファベットマカロニ	たまねぎ とうもろこし缶詰 にんじん, たまねぎ, キャベツ, とうもろこし缶詰, パセリ	702 kcal 27.9 g	
13	水	ビビンバ ワンタンスープ ぶどうゼリー	○	豚ひき肉, たまご 豚肉, 豚ひき肉	米, 油, 三温糖, 砂糖, ごま油, 白ごま ワンタンの皮, 油, ごま油 砂糖	生姜, にんにく, こまつな, りょくとうもやし 生姜, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, こまつな ぶどう, ぶどうジュース	652 kcal 25.2 g	★
14	木	照り焼きナンピザ にんじんポタージュ さつまいもの揚げだんご	○	鶏肉, ピザ用チーズ 牛乳, 生クリーム 牛乳	ナン, 油, さとう, かたくり粉, 卵不使用マヨネーズ 有塩バター, 油, じゃがいも さつまいも, 白玉粉, 砂糖, 白ごま, 油	たまねぎ, とうもろこし缶詰 たまねぎ, にんじん, パセリ	615 kcal 25.9 g	
15	金	ごはん かみかみふりかけ 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 高野豆腐のごまあえ	○	ちりめんじゃこ, かつおぶし 生揚げ, 鶏ひき肉 凍り豆腐, まぐろ缶詰	米 白ごま, 三温糖 三温糖, 油, こんにゃく, じゃがいも, かたくり粉 三温糖, 白ごま, 砂糖, ごま油	生姜, たまねぎ, にんじん, ごぼう, さやいんげん きゅうり, りょくとうもやし	712 kcal 29.1 g	
18	月	ごはん しいらのかりん揚げ もやしとニラのごま風味 豆腐となめこのみそ汁	○	しいら 絹ごし豆腐, 赤色みそ, 淡色みそ	米 かたくり粉, 揚げ油, 油, 砂糖 砂糖, ごま油, 白ごま	生姜, にんにく, ねぎ りょくとうもやし, いら ねぎ, なめこ	594 kcal 29.0 g	
19	岩手県の 郷土料理	盛岡じゃじゃ麺 かきたま汁 がんづき	○	豚ひき肉, 赤色みそ, ハ丁みそ 絹ごし豆腐, たまご	冷凍うどん, 油, 三温糖, ごま油, かたくり粉 かたくり粉 薄力粉, 黒砂糖, はちみつ, 油, 黒ごま	にんにく, 生姜, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, きゅうり こまつな, ねぎ	618 kcal 27.0 g	
20	水	鶏肉とごぼうのピラフ ポークビーンズ ごまドレサラダ	○	鶏肉, たまご 豚肉, 大豆, ピザ用チーズ	米, 有塩バター, 油 油, じゃがいも, 砂糖, 有塩バター, 薄力粉 砂糖, 白ねりごま	生姜, ごぼう, にんじん, グリンピース にんにく, にんじん, たまねぎ, セロリー キャベツ, きゅうり, にんじん	660 kcal 28.0 g	
21	渋谷 ワンダフル 給食	治部煮井 炒り豆腐 ゆずゼリー	○	鶏肉 木綿豆腐, 鶏ひき肉, 干ひじき, たまご	米, かたくり粉, あられ麩, 砂糖, 鴨油 油, 砂糖 砂糖, ナタデココ	にんじん, かぼちゃ, れんこん, チンゲンツアイ 干し椎茸, にんじん, たけのこ ゆずビュレ	662 kcal 26.2 g	★
22	金	きんぴらごはん 豚汁 シャキシャキあえ	○	豚ひき肉 豚肉, 木綿豆腐, 淡色みそ, 赤色みそ	米, しらたき, 米ぬか油, 砂糖, ごま油 じゃがいも, こんにゃく, 油 砂糖, 油	ごぼう, にんじん にんじん, だいこん, だいこん葉, ごぼう, ねぎ 切干しいたけ, もやし, こまつな, にんじん, きゅうり	599 kcal 23.0 g	
23	クリスマス 献立	ジョア ハヤシライス フレンチサラダ チョコレートケーキ	ジョア	ジョア 豚肉, ピザ用チーズ たまご	米, 油, 有塩バター, 薄力粉 油, 砂糖 無塩バター, 砂糖, スイートチョコ, 薄力粉	たまねぎ, にんにく, にんじん, ほんしめじ, セロリー, パセリ, グリンピース キャベツ, にんじん, きゅうり, とうもろこし缶詰	708 kcal 19.0 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

★渋谷ワンダフル給食の注意点★

渋谷ワンダフル給食では、普段の学校給食では使用しないような食材を提供することがあります。献立表の太字になっている箇所が該当食材です。食べることに不安のある方は、栄養士までご連絡ください。



今月の平均栄養価	643kcal 25.6g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。