



# 献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか ちにく、ほね、しよひん 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから、ねつ、しよひん 力や熱になる食品	みどり からだ、ちよし、たの、しよひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
11 水			とりにごもく 鶏五目おこわ すまし汁 いた 炒めなます 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	もち米 米 麩 ごま油	にんにく しょうが にんじん れんこん 干しいたけ しめじ ごぼう こまつな だいこん	600	21.4
12 木			みそにこ 味噌煮込みうどん 牛乳 はくさい 白菜とコーンサラダ フルーツ白玉	豚肉 油揚げ ロースハム 牛乳	うどん さといも ラム酒 冷凍白玉	にんじん はくさい ねぎ こまつな とうもろこし きゅうり たまねぎ もも缶 パイン缶 みかん缶	644	27.5
13 金			ごはん 米麹汁 豚肉のねぎみそ焼き きしだいに 切干大根のあえもの 牛乳	生揚げ わかめ 豚肉 牛乳	米 三温糖 ごま ビーフン ごま油	たけのこ にんじん 葉ねぎ えのきたけ ねぎ 切干大根 ほうれんそう しめじ きゃべつ	663	28.0
16 月			ごはん カレースープ 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 牛乳	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 油	たまねぎ もやし こまつな しょうが にんじん パセリ ピーマン	602	24.0
17 火			ろっこまい 六穀米あなかげごはん 杏仁豆腐 えのきと帆立の中華スープ 牛乳	豚肉 焼きちくわ 豆腐 牛乳 寒天 帆立	米 玄米 黒米 あわ きび 麦 ラム酒 砂糖	たまねぎ にんじん もやし しめじ 干しいたけ えだまめ えのきたけ こまつな みかん缶	659	26.7
18 水			ツナマヨトースト ハニーポテトサラダ ジュリエンスープ 牛乳	ツナ缶 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン はちみつ じゃがいも 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ ピーマン コーン缶 にんじん 大豆もやし はくさい きゅうり キャベツ	603	20.8
19 木			ごはん すまし汁 とりにこ 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐 生揚げ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく	こまつな えのきたけ さやいんげん ねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん 干しいたけ	601	25.8
20 金			ごはん なめこ豆腐の味噌汁 牛乳 いかのかりん揚げ とろろ昆布サラダ	いか 豆腐 削り昆布 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉	ねぎ なめこ にんじん きゃべつ こまつな	618	23.8
23 月			やとりどん 焼き鳥丼 味噌汁 あまづつ キャベツの甘酢漬 牛乳	鶏肉 わかめ 焼きのり 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ きゅうり	651	24.5
24 火			ミルクパン トマト風ボルシチ 牛乳 はくさい 白菜ゴマ酢サラダ カップケーキ <b>ワンダフル給食</b>	牛肉 ひじき 牛乳 ツナ缶 卵	ミルクパン 砂糖 ごま じゃがいも バター 薄力粉 油	たまねぎ にんじん きゃべつ ピーズ缶 トマトペースト はくさい きゅうり	712	23.9
25 水			チキンカレー 糸寒天サラダ ジョア (ストロベリー)	鶏肉 糸寒天 乳酸菌飲料	米 じゃがいも バター 油 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご きゅうり 大豆もやし えだまめ ブロッコリー	614	17.2
26 木			ごはん 豆腐のとうもろこし 鮭の石狩焼き ゆかり粉和え 牛乳	鶏肉 豆腐 鮭 牛乳	米 油 ゆかり粉 じゃがいも	ねぎ だいこん はくさい ほうれんそう たまねぎ しめじ ピーマン コーン缶 きゃべつ もやし きゅうり	616	30.6
27 金			きんぴらごはん 厚揚げの味噌汁 スタミナサラダ 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	米 こんにゃく ごま	にんじん ごぼう はくさい こまつな 大豆もやし きゅうり にんにく たまねぎ しょうが 黄ピーマン キャベツ	592	23.9
30 月			チンジャオロース焼きそば 牛乳 中華風野菜スープ ぼんかん	豚肉 鶏肉 牛乳	蒸し中華麺 油	しょうが にんにく たけのこ にんじん たまねぎ ピーマン はくさい 大豆もやし ねぎ チンゲンサイ 赤ピーマン ぼんかん	603	26.1
31 火			ごはん 野菜汁 鯖の竜田揚げ やさい 野菜のごま醤油 牛乳	豆腐 鯖 牛乳	米 小麦粉 ごま 油	にんじん はくさい だいこん しょうが もやし きゃべつ きゅうり 黄ピーマン	627	25.7

※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。  
 ※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承ください。

今月の平均栄養価	627	24.6
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5



あけましておめでとうございます。



今年も給食室一同、安心・安全なおいしい給食を作っていきたいと思っております。  
 今年もたくさん食べてくれるとうれしいです！よろしくお祈りいたします！

年末年始の楽しい行事が終わり、生活リズムや身体の調子が乱れやすい時期です。  
 日々調子を整えながら新しいステキな1年をスタートさせましょう！

