



10がつ こんだてひょう



令和6年度

渋谷区立西原小学校

日 曜	ぎょうじ など	こんだてめい	ぎゅう にゆう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
2	水	ぶたキムチどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ,ニラ	589	22.8
		ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
		とうにゅうプリン		豆乳,アガー,豆乳クリーム	砂糖,黒砂糖			
3	木	ごはん	○		米		644	29.9
		とりてんのしょうゆだれがけ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,油,砂糖			
		うめあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,人参,もやし,小松菜,ねり梅		
		みそしる(かぶ・あぶらあげ)		油揚げ,合わせみそ	かぶ,ねぎ			
4	金	マーボーどん	○	豚肉,赤みそ,豆みそ,木綿豆腐	米,発芽玄米,油,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,ニラ	628	26.4
		もやしときゅうりのちゅうかさサラダ		鶏肉	油,砂糖	もやし,きゅうり		
		なし				なし		
7	月	ごはん	○		米		607	22.5
		にくじゃが		牛肉,油揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん		
		やさいのピリからあえ			油,ごま油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
8	火	ガーリックフランス	○		ソフトフランスパン,バター,オリーブ油	にんにく	633	23.5
		ツナ入りコーンサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
		クリームシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	油,じゃがいも,バター,小麦粉	人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ブロッコリー		
9	水	きつねうどん	○	豚肉,油揚げ	うどん,砂糖	ねぎ,人参,小松菜	609	20.0
		かきあげ		ちくわ	ざつまいも,小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,油	玉ねぎ,人参,みつば		
		シャキシャキあえ			油,砂糖	切干大根,もやし,小松菜,人参,きゅうり		
		りんごジュース				りんごジュース		
15	火	あきのおかりごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,くり,さつまいも,油,砂糖	人参,しめじ,干しいたけ	557	23.3
		みそドレサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
		けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
16	水	ミートソーススパゲッティ	○	牛肉	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,人参,玉ねぎ,トマト缶,マッシュルーム缶	662	24.4
		じゃがいものみそドレサラダ		白みそ	じゃがいも,油,エッグフリーマヨネーズ,砂糖	キャベツ,赤パプリカ,小松菜,ホールコーン,レモン果汁,にんにく,しょうが,玉ねぎ		
		りんご				りんご		
		ごはん			米			
17	木	さげのたつたあげ	○	さげ	油	しょうが	596	26.8
		こまつなのかぼすあえ			砂糖	小松菜,えのきたけ,もやし,キャベツ,人参,かぼす果汁		
		みそしる(たまねぎ・じゃがいも)		合わせみそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ		
		ごはん			米			
18	金	とりごぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいたけ	554	24.5
		かりかりあぶらあげのおひたし		油揚げ,赤みそ,かつお節	砂糖	もやし,小松菜		
		あんかけじる		鶏肉,木綿豆腐	干しうどん,白玉ふ	人参,大根,ねぎ,小松菜		
21	月	だいずじゃごはん	○	鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆	米,油,砂糖	人参,さやいんげん	576	27.9
		シャキシャキうめあえ		鶏肉	ごま油,砂糖	大根,れんこん,もやし,小松菜,ねり梅		
		みそしる(えのき・なまあげ)		生揚げ,合わせみそ		えのきたけ,もやし,ねぎ		
22	火	ごはん	○		米		663	23.2
		すぶた		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	しょうが,人参,玉ねぎ,たけのこ,ピーマン,干しいたけ,トマト缶		
23	水	ひじきナムル	○	豚肉	ごま油,砂糖,白いりごま	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが	541	17.1
		ハニーシナモントースト			食パン,バター,はちみつ,砂糖			
		フライビーンズサラダ		大豆	油,砂糖	キャベツ,きゅうり		
24	木	ソーセージリポトフ	○	ウィンナー	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ	588	28.5
		えだまめそぼろごはん		鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆		
		ごまあえ			白ねりごま,砂糖,白いりごま	もやし,人参,小松菜		
25	金	みそしる(だいこん・とうふ)	○	油揚げ,木綿豆腐,合わせみそ		大根,えのきたけ,ねぎ	707	25.5
		バターチキンカレー		鶏肉,ヨーグルト,生クリーム	米,バター,油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,セロリ		
		サブジ		牛肉,豚肉	油,じゃがいも	にんにく,しょうが,玉ねぎ,グリーンピース		
		コーンスロー			油,三温糖	キャベツ,きゅうり,人参,赤たまねぎ		
28	月	ジョア(ブレン)	○	ジョア			708	36.1
		フライドライス		ウィンナー,卵	米,ごま油,油	玉ねぎ,小松菜		
		フリフリチキン		鶏肉	砂糖,はちみつ,ごま油	パインジュース,にんにく,しょうが		
		サイミンふうスープ		なると		人参,りょうとうもやし,白菜,ねぎ		
29	火	マリンブルーゼリー	○	寒天	砂糖		608	22.8
		みそラーメン		豚肉,なると,赤みそ	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが,キャベツ,もやし,人参,小松菜,ねぎ,ホールコーン,たけのこ		
30	水	キャラメルポテ	○		さつまいも,油,砂糖,バター		648	28.0
		あしたはパンのチキンねぎみそサンド		鶏肉,赤みそ	あしたはパン,砂糖,はちみつ	ねぎ,キャベツ		
		かぼちゃシチュー		鶏肉,牛乳,生クリーム	油,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,マッシュルーム缶,かぼちゃ		
31	木	ぶどうゼリー	○	アガー	砂糖	ぶどうジュース	525	24.2
		たいめし		真だい	米			
		キャベツのあまぎあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
		とんじる		豚肉,木綿豆腐,合わせみそ	油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		

※材料購入・その他理由で、献立の内容の一部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(中学年)	613	25.1
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5