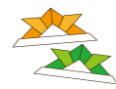




5がっ こんだてひょう



令和4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	ぎゅうにゅう	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	月		たけのこごはん	ジョア	油揚げ	米,砂糖	たけのこ,人参,さやえんどう	581	21.0
			さつまじる		豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	油,さつまいも,こんにゃく	人参,大根,ねぎ		
			くさだんご		絹ごし豆腐,きなこ	白玉粉,上新粉,砂糖	よもぎ粉		
			ジョア(ブレーン)		ジョア				
6	金		ごもくチャーハン	○	豚肉	米,油	しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ, グリーンピース	581	25.7
			やきにくサラダ		豚肉	油,砂糖	にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,もやし		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆春雨	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
9	月	5年生なし	とりごぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいだけ	533	23.0
			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		
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	人参,玉ねぎ,白菜,小松菜		
10	火		ガーリックトースト	○		食パン,バター,オリーブ油	にんにく	547	19.7
			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		
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
11	水		ごはん	ジョア		米		564	23.6
			さわらのたつたあげ		さわら	油			
			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		
			くだくさんみそじる		油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
			ジョア(ブルーベリー)		ジョア				
12	木		ちゅうかどん	○	豚肉,いかなると	米,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,白菜,ヤングコーン, きくらげ,小松菜	618	25.2
			だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
			セミノール				セミノール		
13	金		ごもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,たけのこ,干しいだけ,さやいんげん	580	25.5
			みそドレサラダ		赤みそ	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,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
16	月		ミートソースパゲッティ	○	豚肉	スパゲティ,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	612	24.1
			フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン		
			あまなつ				甘藷		
17	火		ごはん	○		米		615	28.9
			あじフライ		魚あじ	小麦粉,パン粉,油			
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
			みそじる (わかめ・とうふ)		わかめ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ		ねぎ		
18	水		ハヤシライス	○	豚肉	米,油,無塩バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	641	18.2
			コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,ホールコーン		
19	木		さけわかめごはん	○	さけ,炊きこみわかめ	米		548	27.6
			やさしいピリからあえ			油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			かきたまじる		鶏肉,卵		人参,玉ねぎ,ねぎ		
20	金		ごはん	○		米		574	27.2
			ふたにくのすきやきに		豚肉,焼き豆腐	油,しらたき,車ふ,砂糖	人参,白菜,えのきたけ,ねぎ		
			いそあえ		刻みのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
23	月		ふたにくとごぼうのおこわ	○	豚肉,油揚げ	米,もち米,油,砂糖	ごぼう,人参	510	20.5
			ジャキジャキあえ			油,砂糖	切干大根,もやし,小松菜,人参,きゅうり		
			みそじる (たまねぎ・じゃがいも)		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ		
24	火		まるパン	○		丸パン		571	25.4
			フィッシュカツ		もうかざめ	小麦粉,パン粉,油,砂糖			
			マゼドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,ホールコーン		
			やさしいスープ		ベーコン	油	人参,玉ねぎ,キャベツ		
25	水	ワンダフル給食	ごはん	○		米		736	26.8
			くろすずふた		豚肉	小麦粉,油,砂糖,ごま油	しめじ,たけのこ,黄パプリカ, 赤パプリカ,玉ねぎ		
			とうにゅうスープ		油揚げ,豆乳	砂糖,ごま油	人参,とうもろこし,チンゲンサイ		
26	木		チキンライス	○	鶏肉	米,油	トマトジュース,人参,玉ねぎ,ホールコーン, グリーンピース	550	19.5
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			ポトフ		豚肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
27	金		ジャージャーどうぶとん	○	豚肉,生揚げ,赤みそ	米,油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ, ねぎ,グリーンピース	660	28.2
			きりぼしだいこんのナムル		ロースハム	油,砂糖	切干大根,人参,りょくとうもやし,きゅうり, にんにく,ねぎ		
31	火		ちゅうかおこわ	○	鶏肉	米,もち米,油,つきこんにゃく,砂糖	しょうが,干しいだけ,たけのこ,人参, グリーンピース	568	22.3
			はるさめサラダ		ロースハム	緑豆春雨,油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ		
			ちゅうかスープ		豚肉	油	人参,たけのこ,白菜,きくらげ,えのきたけ, ホールコーン		

※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。



今月の平均栄養価	588	24.0
学校給食摂取基準	650	21.1~ 32.5

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。