



12がつ 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)
1	木		ごはん	○		米		598	25.1
			ツナのおぶらみそ		豚肉,赤みそ,白みそ	油,砂糖	にんにく,しょうが		
			にくどうふ		豚肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,砂糖	人参,玉ねぎ		
			キャベツのレモンあえ		しらす干し	油,砂糖	キャベツ,大根,人参,レモン果汁		
2	金		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,干しいたけ,だけのこ,人参,グリーンピース	543	22.0
			きりほしだいこんのナムル		ロースハム	油,砂糖	切干大根,人参,りょくとうもろやし,きゅうり,にんにく,ねぎ		
			ちゅうかスープ		豚肉	油	人参,だけのこ,白菜,きくらげ,えのきたけ,ホールコーン		
5	月	6-1食育指導	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	601	24.6
			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		
			ゆめやさいのクリームシチュー		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,しめじ,ブロッコリー,白菜		
			プロセスチーズ		チーズ				
6	火	6-2食育指導	ごはん	○		米		603	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			
			とさあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり		
			やさいのすましじる			手まりふ	大根,人参,ねぎ		
7	水		ハヤシライス	ジョア	豚肉	米,油,無塩バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参	623	16.3
			マセドアンサラダ			じゃがいも,油,砂糖	キャベツ,ホールコーン		
			りんご				りんご		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
8	木	6-3食育指導	かつおごはん	○	かつお	米,発芽玄米,砂糖	しょうが,小松菜	524	28.3
			カリカリ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		
			とんじる		豚肉,合わせみそ	油,こんにゃく,さといも	人参,ごぼう,大根,ねぎ		
9	金	がくけい学会	ちゅうかどん	○	豚肉,いかなると	米,油,砂糖	玉ねぎ,人参,だけのこ,白菜,ヤングコーン,きくらげ,小松菜	599	24.8
			だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
10	土	がくけい学会	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	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,だけのこ,干しいたけ,ニラ	596	24.6
			ナムル			砂糖,油	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
13	火		ごはん	○		米		596	26.9
			ハンバーグ		豚肉,豚肉	油,米粉,砂糖	玉ねぎ		
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			やさいスープ		ベーコン	油	人参,玉ねぎ,キャベツ		
14	水		キムタクごはん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	人参,白菜,キムチ,たくあん,ねぎ,万能ねぎ	560	25.4
			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		
			チンゲンサイスープ		鶏肉,木綿豆腐,卵	油	しめじ,チンゲンサイ		
15	木	6年生 えんまく 選定	ごはん	○		米		581	21.4
			にくじゃが		豚肉,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		
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
16	金		たいめし	○	真だい	米		519	25.0
			だいこんとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油,砂糖	大根,きゅうり		
			みそじる(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		
19	月	ワンダフル給食	チキンクリームとポパイライス	コーヒー 牛乳	牛乳,生クリーム,鶏肉	米,バター,無塩バター,小麦粉,油	ほうれんそう,玉ねぎ,人参,まみりだけ,しいたけ,マッシュルーム	689	24.0
			れんこんサラダ			ごま油	れんこん,キャベツ,黄パプリカ,きゅうり		
20	火		ごはん	○		米		598	31.4
			さきみフライ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,パン粉,油			
			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		
			さわにわん		豚肉		人参,大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ		
21	水		カレーうどん	○	豚肉,かまぼこ	うどん,油	玉ねぎ,人参,ねぎ,小松菜	533	21.2
			あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
			べにまどんな				紅まどんな		
22	木	とうふ 冬至	こもくごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,砂糖	人参,だけのこ,干しいたけ,さやいんげん	594	23.5
			かぼちゃのふくめに			砂糖	かぼちゃ		
			みそじる(かぶ・あぶらあげ)		油揚げ,合わせみそ		かぶ,ねぎ		
23	金	給食終了	チキンピラフ	ジョア	鶏肉	米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム缶,セロリ,ホールコーン,ピーマン,赤パプリカ	555	20.1
			ごろごろミネストローネ		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,マカロニ			
			とうにゅうプリン		調整豆乳,アガー,豆乳クリーム	砂糖,黒砂糖			
			ジョア(ストロベリー)		ジョア				

※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	583	24.4
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5