5がつ　こんだてひょう

令和5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	月		ごはん	○		米		601	23.1
			ごもくうまに		豚肉,生揚げ,赤みそ	油,こんにゃく,じゃがいも,砂糖	ごぼう,人参,玉ねぎ		
			とさあえ		かつお節	砂糖	キャベツ,もやし,人参,きゅうり		
2	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,干ししいたけ,たけのこ,人参,グリンピース	635	22.4
			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		
			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		
8	月		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,グリンピース	557	17.7
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	油,じゃがいも	人参,玉ねぎ		
9	火		ごはん	○		米		633	34.0
			ささみフライ		鶏肉	小麦粉,エッグフリーマヨネーズ,パン粉,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		
			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		
10	水		えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	547	25.1
			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		
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	人参,玉ねぎ,白菜,小松菜		
11	木		ガーリックトースト	○		食パン,バター,オリーブ油	にんにく	575	20.4
			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		
			ポークビーンズ		豚肉,大豆	油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参		
12	金		ごはん	○		米		657	23.0
			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,干ししいたけ,トマト缶		
			ひじきナムル		芽ひじき	油,砂糖	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが		
15	月		ごはん	○		米		572	26.6
			ぶ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		
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
16	火		たけのこごはん	○	油揚げ	米,砂糖	たけのこ,人参,さやえんどう	531	24.0
			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		
			とうふのだんごじる		鶏肉,木綿豆腐	エッグフリーマヨネーズ,パン粉,マロニー	しょうが,ねぎ,白菜,小松菜		
17	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	602	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		
			ジョア（プレーン）		ジョア				
18	木		ごはん	○		米		620	29.1
			あじフライ		真あじ	小麦粉,パン粉,油			
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
			みそしる（わかめ・とうふ）		わかめ,木綿豆腐,合わせみそ		ねぎ		
19	金		ごもくうどん	○	鶏肉,かまぼこ,油揚げ	うどん	ねぎ,人参,小松菜,玉ねぎ,たけのこ	558	23.7
			きりぼしだいこんののりマヨあえ		ツナ,刻みのり	エッグフリーマヨネーズ	切干大根,人参,キャベツ,小松菜		
			マリンブルーゼリー		アガー	砂糖	パイン缶		
22	月		きなこあげパン	○	きなこ	ミルクねじりパン,油,砂糖		576	25.3
			いかのガーリックサラダ		いか	油	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,にんにく		
			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		
23	火		かつおごはん	○	かつお	米,発芽玄米,砂糖	しょうが,小松菜	507	27.3
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜,人参,もやし		
			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		
24	水	ワンダフル給食（きゅうしょく）	ほうれんそうのバターライスととりのトマトクリームに	○	鶏肉,生クリーム	米,バター,小麦粉,油	ほうれんそう,玉ねぎ,トマト缶	730	23.5
			コーンサラダ			油,三温糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン		
25	木		ごはん	○		米		597	27.0
			ホキのチリソース		ホキ	油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ		
			ナムル			砂糖,油	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
			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		
26	金		ぶたキムチどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,玉ねぎ,もやし,白菜キムチ,ニラ	554	19.8
			フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイン缶,白桃缶,黄桃缶,レモン果汁		
30	火		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ,刻みのり	スパゲティー,油,砂糖	大根,小松菜	601	26.4
			オニオンドレッシングサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,もやし,レモン果汁,玉ねぎ		
			ヨーグルト		ヨーグルト				
31	水		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,グリンピース	568	24.0
			もやしのこうみあえ		油揚げ	油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			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		

※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、ご了承願います。

今月の平均栄養価	591	24.1
学校給食摂取基準	650	21.1～32.5