



10がっ こんだてひょう



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	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	1-2 1-2 食育指導	とびうおのそぼろごはん	○	とびうお赤みそ	米、油、こんにやく、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、さやいんげん	502	22.3
			ぐくぐくさんみそしる		油揚げ、合わせみそ	こんにやく、じゃがいも	大根、人参、小松菜、ねぎ		
			ぶどう				ぶどう		
3	火	1-3 食育指導	わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米		524	23.6
			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		
			つまれじる		いわし、鶏肉、赤みそ	エッグフリーマヨネーズ	しょうが、白菜、人参、ねぎ、小松菜		
4	水		ごはん	○		米		644	26.9
			ジャージャンとうふ		豚肉、生揚げ、赤みそ	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		
			だいこんとごんぶのちゅうかサラダ		すき昆布	ごま油、油、砂糖	大根、きゅうり、人参		
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	536	20.6
			カラフルサラダ		チーズ	油、砂糖	キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン		
			ポトフ		豚肉	油、じゃがいも	セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ		
			ヨーグルト		ヨーグルト				
11	水	6年生 陸上記録会 2-1 食育指導	きんぴらごはん	○	豚肉	米、油、しらたき、砂糖	人参、ごぼう	570	24.6
			ごまあえ			白ねりごま、砂糖、白いりごま	もやし、人参、小松菜		
			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		
12	木	2-2 食育指導	ごはん	○		米		657	26.8
			ヤンニョムチキン		鶏肉	油、砂糖	しょうが		
			ひじきナムル		芽ひじき	ごま油、砂糖	小松菜、人参、もやし、にんにく、しょうが		
			わかめスープ		わかめ、木綿豆腐		ねぎ		
13	金		キムタクごはん	○	豚肉	米、発芽玄米、油、ごま油	人参、白菜、キムチ、たくあん、ねぎ、万能ねぎ	585	23.4
			もやしのごうみあえ		油揚げ	油、砂糖	もやし、小松菜、にんにく、しょうが		
			ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮、油、ごま油	しょうが、人参、干しいたけ、ねぎ、小松菜		
16	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、グリーンピース	588	20.5
			じゃがいもみそドレサラダ		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		
			かぼちゃスープ		鶏肉	油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ		
17	火		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	573	27.1
			だいずしゃりしゃり		大豆、あおのり	油			
			りんご				りんご		
18	水		ごはん	○		米		631	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			
			こまつなのかほすあえ			砂糖	小松菜、えのきたけ、もやし、キャベツ、人参、かぼす(果汁、生)		
			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		
19	木	ワンダフル給食 2-3 食育指導	ポパイライス	○		米、バター	ほうれんそう	623	21.3
			ハチのふるさとハンバーグ		牛肉、豚肉、生クリーム、白みそ	米、油	玉ねぎ、マッシュルーム、生しいたけ、まいだけ、人参、セロリ、にんにく		
			キャロットスープ		ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ、人参、にんにく、セロリ		
20	金	ぼくのふるさとのおこめをつかったハンバーグでワン!	ごはん	○		米		559	27.3
			ぎんざわらのさいきょうやき		ぎんざわら、白みそ	砂糖	しょうが		
			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、ねぎ、梅		
23	月	1-1、1-2、2-1、2-2 生活科見学	さけわかめごはん	○	さけ、炊きこみわかめ	米		543	27.3
			だいこんとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	油、ごま油、砂糖	大根、きゅうり		
			かきたまじる		鶏肉、卵		人参、玉ねぎ、ねぎ		
24	火	1-3、2-3、2-4 生活科見学	ごはん	○		米		572	21.9
			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		
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし、人参、白菜、ゆず果汁		
25	水		チキンカレーライス	ジョア	鶏肉	米、油、じゃがいも、無塩バター、小麦粉	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ	633	19.3
			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		
			ジョア(フレーン)		ジョア				
26	木		ハニートースト	○		食パン、バター、はちみつ		600	18.2
			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		
			ポーグシチュー		豚肉	油、じゃがいも、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参		
27	金	じゅうさんや 十三夜	あきのかおりごはん	○	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	561	23.8
			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		
			あんかけじる		鶏肉、ちくわ、木綿豆腐	干しうどん、白玉ふ	人参、もやし、ねぎ、小松菜		
30	月	4年生 御殿場移動教室 2-4 食育指導	ごはん	○		米		652	24.8
			とりにくのチリソース		鶏肉	油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、ヤングコーン、玉ねぎ、こら		
			はるさめサラダ		ロースハム	緑豆春雨、油、ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ		
31	火	4年生 御殿場移動教室 3-1 食育指導	とりごぼうごはん	○	鶏肉	米、油、砂糖	しょうが、ごぼう、人参、干しいたけ	532	23.9
			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		
			みそしる(わかめ・とうふ)		わかめ、木綿豆腐、合わせみそ		ねぎ		

※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	583	24.1
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5