



11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) |
|----|---|-----------------------|---|--------|---------------------|----------------------------------|---|-----------------|--------------|
| 1 | 水 | | ミートソースパグッティ マセドアンサラダ | ○ | 豚肉 | スパゲティ、オリーブ油、砂糖 じゃがいも、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 キャベツ、ホールコーン | 607 | 24.1 |
| 2 | 木 | 3-2 食育指導 | えだまめそぼろごはん もやしのおひたし みぞしる (だいこん・とうふ) | ○ | 鶏肉 | 米、油、砂糖 | しょうが、枝豆 もやし、小松菜、人参 大根、えのきだけ、ねぎ | 555 | 27.6 |
| 6 | 月 | 3-3 食育指導 | だいずじゃこごはん ジャキジャキあえ みぞしる (えのき・なまあげ) | ○ | 鶏肉、油揚げ、ちりめんじゃこ、大豆 | 米、油、砂糖 油、砂糖 | 人参、さやいんげん 切干大根、もやし、小松菜、人参、きゅうり えのきだけ、もやし、ねぎ | 575 | 27.3 |
| 7 | 火 | | ごはん とりてんのしょうゆだれかけ ゆずふうみおひたし さわにわん | ○ | 鶏肉 | 米 小麦粉、エッグフリーマヨネーズ、油、砂糖 | | 603 | 29.9 |
| 8 | 水 | いい歯の白 4-2 食育指導 | げんまいりごはん ぶたにくのすきやきに うめあえ | ○ | 豚肉 | 米、発芽玄米 油、しらたき、車ふ、砂糖 | 人参、白菜、えのきだけ、ねぎ キャベツ、人参、もやし、小松菜、ねり梅 | 577 | 26.7 |
| 9 | 木 | 3時間授業 まじしく 給食あり | ちゅうかおこわ きりほしだいごんのナムル ちゅうかスープ | ○ | 鶏肉 | 米、もち米、ごま油、つきこんやく、砂糖 油、砂糖 | しょうが、干しいたげ、だけのこ、人参、 グリーンピース 切干大根、人参、りょくとうもやし、きゅうり、 にんにく、ねぎ 人参、だけのこ、白菜、きくらげ、えのきだけ、 ホールコーン | 543 | 22.0 |
| 10 | 金 | | きなこあげパン ツナとえだまめのサラダ トマトスープ | ○ | きなこ | コッパン、油、砂糖 油、砂糖 | 大根、きゅうり、人参、枝豆 人参、玉ねぎ、セロリ、トマト缶 | 593 | 23.2 |
| 13 | 月 | 4-3 食育指導 | ちゃめし おでん いぞあえ | ○ | 揚げボール、ちくわ、つみれ、鶏肉、昆布 | 米 竹輪、こんにゃく、じゃがいも | 人参、大根 もやし、キャベツ、小松菜 | 562 | 26.3 |
| 14 | 火 | 6年生 遠足 | ごもくごはん いかどやさいのごましょうゆ みぞしる (かぶ・あぶらあげ) | ○ | 鶏肉、油揚げ | 米、油、砂糖 ごま油、砂糖、白すりごま、白いりごま | 人参、だけのこ、干しいたげ、さやいんげん もやし、きゅうり かぶ、ねぎ | 578 | 27.8 |
| 15 | 水 | | ぶたキムチどん はるさめサラダ | ○ | 豚肉 | 米、発芽玄米、油、砂糖、ごま油 緑豆春雨、油、ごま油、砂糖 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、もやし、 白菜キムチ、ニラ キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ | 566 | 21.6 |
| 16 | 木 | 4-4 食育指導 | カレーうどん チキンチキンごぼう かき | ○ | 豚肉、かまぼこ 鶏肉、鶏肉 | うどん、油 油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、ねぎ、小松菜 ごぼう、小松菜 柿 | 610 | 28.7 |
| 17 | 金 | 4-1 食育指導 | ごはん あげじゃがいものそぼろに ゆかりあえ | ○ | 豚肉 | 米 じゃがいも、油、砂糖 | 玉ねぎ、人参、だけのこ、干しいたげ、 グリーンピース 白菜、人参、もやし、小松菜 | 610 | 23.6 |
| 20 | 月 | 5-2 食育指導 | マーボーどん もやしときゅうりの ちゅうかサラダ | ○ | 豚肉、赤みそ、豆みそ、木綿豆腐 | 米、発芽玄米、油、砂糖、ごま油 油、砂糖 | にんにく、しょうが、ねぎ、人参、だけのこ、 干しいたげ、ニラ もやし、きゅうり | 613 | 26.3 |
| 21 | 火 | ワンダフル給食 5-1 食育指導 | きりたんぼ はたけのキャビアと きくのおひたし まっちゃんチョコの むしケーキ | ○ | 鶏肉 | きりたんぼ、油 小麦粉、砂糖、ホワイトチョコレート | 大根、人参、ごぼう、まいたけ、ねぎ、せり ほうろん、そう、菊のり、水菜、しめじ、とんぶり | 625 | 23.7 |
| 22 | 水 | | ハヤシライス コーンサラダ ジョア（ブレン） | ジョア | 豚肉 | 米、油、無塩バター、小麦粉 油、砂糖 | にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、ホールコーン | 590 | 16.0 |
| 24 | 金 | 和食の白 | ごはん さけのしおやき やさいのピリからあえ さつまじる | ○ | さけ | 米 油、ごま油、砂糖 | もやし、人参、きゅうり、玉ねぎ 人参、大根、ねぎ | 562 | 27.9 |
| 27 | 月 | 5-3 食育指導 | ごはん ツナのおひたし はくどうふ はくさいのおかかあえ | ○ | 豚肉、赤みそ、白みそ | 米 油、砂糖 | にんにく、しょうが 人参、玉ねぎ 白菜、人参、もやし | 594 | 25.6 |
| 28 | 火 | | とりごぼうごはん こんにゃくサラダ とんじる | ○ | 鶏肉 | 米、油、砂糖 つきこんにゃく、油、ごま油、砂糖 | しょうが、ごぼう、人参、干しいたげ きゅうり、人参、もやし、玉ねぎ | 560 | 22.8 |
| 29 | 水 | 6-1 食育指導 | はちみつレモントースト ツナサラダ クリームシチュー | ○ | 豚肉、鶏肉、牛乳、生クリーム | 食パン、バター、はちみつ、砂糖 油、砂糖 | レモン果汁 キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ | 621 | 24.1 |
| 30 | 木 | 5年生 社会科見学 | ごもくチャーハン もやしのこうみあえ チンゲンサイスープ | ○ | 豚肉 | 米、油、ごま油 油、砂糖 | 人参、玉ねぎ、マッシュルーム缶、ブロッコリー しょうが、人参、だけのこ、玉ねぎ、ねぎ、 グリーンピース もやし、小松菜、にんにく、しょうが しめじ、チンゲンサイ | 569 | 24.0 |

※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 | 586 | 25.0 |
| 学校給食摂取基準 | 650 | 21.1~ 32.5 |