



# 4がつ こんだてひょう



令和6年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	献立名	牛乳	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)
9	火	2~6年生 給食開始	こぎつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにゃく,砂糖	人参,さいやんげん	619	28.0
			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		
			けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにゃく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
10	水		ごはん	○		米		624	29.7
			めかじきのあずまに		めかじき	油,砂糖	しょうが		
			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		
			みそじる(わかめ・とうふ)		わかめ,木綿豆腐,合わせみそ		ねぎ		
11	木		ビーフカレーライス	○	牛肉	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	702	21.8
			フライビーンズサラダ		大豆	油,砂糖	キャベツ,きゅうり		
12	金		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	604	23.9
			にんじんサラダ		ツナ	油,砂糖	人参,きゅうり,玉ねぎ		
			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		
			ヨーグルト		ヨーグルト				
15	月	1年生 給食開始	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,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,人参,たけのこ, 干しいたけ,ニラ	613	26.3
			もやしときゅうりの ちゅうかサラダ		鶏肉	油,砂糖	もやし,きゅうり		
16	火		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	614	24.1
			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		
17	水		ごはん	ジョア		米		585	20.1
			あげじゃがいものそぼろに		豚肉	じゃがいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,グリーンピース		
			ぶどうゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
18	木		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	669	19.7
			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		
			カラマンダリン				カラマンダリン		
19	金		わかめごはん	○	炊きこみわかめ	米		617	27.4
			やさいのたまごやき		鶏肉,卵	油,砂糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ,しょうが		
			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		
22	月		せきはん	○	ささげ	米,もち米,黒いりごま		682	29.5
			とりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			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		
			すましじる		鶏肉,なると		人参,ねぎ,ニラ		
23	火	4年生 遠足	ごはん	○		米		584	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		
			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		
24	水		きなこあげパン	○	きなこ	ミルクねじりパン,油,砂糖		670	27.0
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			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,ブロッコリー		
25	木		ジャージャンどうぶとん	○	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	679	31.3
			パンパンジー		鶏肉	ごま油,砂糖,白ねりごま	もやし,きゅうり,人参,しょうが,ねぎ		
26	金		ごはん	○		米		543	26.3
			さわらのさいきょうやき		さわら,白みそ	砂糖	しょうが		
			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		
			さわにわん		豚肉		人参,大根,ごぼう,干しいたけ,ねぎ		
30	火		ごはん	○		米		643	28.7
			いかとしいらのチリソース		いか,しいら	油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,グリーンピース		
			ナムル			ごま油,砂糖	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
			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		

※材料購入・その他理由で、献立の内容が一部が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(中学年)	630	26.0
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5