



5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 | 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 | | 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 | 585 | 23.3 |
| | | | あおのりポテトフライ | | あおのり | じゃがいも,油 | | | |
| | | | フルーツパンチ | | | | | | |
| 2 | 木 | | ちゅうかおこわ | ○ | 鶏肉 | 米,もち米,ごま油,油,つきこんにやく,砂糖 | しょうが,干しいたけ,たけのこ,人参,グリーンピース | 633 | 24.4 |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| 7 | 火 | | まるパン | ○ | | 丸パン | | 570 | 25.5 |
| | | | フィッシュカツ | | もうかざめ | 小麦粉,パン粉,油,砂糖 | | | |
| | | | コーンサラダ | | | 油,砂糖 | キャベツ,人参,ホールコーン | | |
| | | | やさしいスープ | | ベーコン | 油 | 人参,玉ねぎ,キャベツ | | |
| 8 | 水 | | 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 | 591 | 23.1 |
| | | | きりぼしだいこんのりごまあえ | | ツナ,刻みのり | エッグフリーマヨネーズ,白すりごま | 切干大根,人参,キャベツ,小松菜 | | |
| | | | とんじる | | 豚肉,木綿豆腐,合わせみそ | 油,こんにやく,じゃがいも | 人参,ごぼう,大根,ねぎ | | |
| 9 | 木 | | ドライカレー | ○ | 豚肉 | 米,油 | にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,グリーンピース | 608 | 18.2 |
| | | | いもかぼサラダ | | ベーコン | さつまいも,エッグフリーマヨネーズ | かぼちゃ,きゅうり,玉ねぎ | | |
| | | | ソーセージいりポトフ | | ウィンナー | 油,じゃがいも | セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ | | |
| 10 | 金 | | ごはん | ○ | | 米 | | 620 | 32.2 |
| | | | 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 | | | |
| | | | とさあえ | | かつお節 | 砂糖 | キャベツ,もやし,人参,きゅうり | | |
| | | | みそじる (たまねぎ・じゃがいも) | | 合わせみそ | じゃがいも | 玉ねぎ,ねぎ | | |
| 13 | 月 | | ごもくチャーハン | ○ | 豚肉 | 米,油,ごま油 | しょうが,人参,たけのこ,玉ねぎ,ねぎ,グリーンピース | 621 | 23.6 |
| | | | 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 | | |
| | | | 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 | | |
| 14 | 火 | | ごはん | ○ | | 米 | | 598 | 28.6 |
| | | | いかにかりんあげ | | いか | 小麦粉,油 | しょうが | | |
| | | | いそあえ | | 刻みのり,かつお節 | | もやし,キャベツ,小松菜 | | |
| | | | ごもくスープ | | 鶏肉 | マロニー | 人参,干しいたけ,玉ねぎ,しょうが,チンゲンサイ | | |
| 15 | 水 | | たんためん | ○ | 豚肉 | 蒸し中華めん,油,砂糖,白ねりごま,ごま油 | にんにく,ねぎ,ザーサイ,もやし,小松菜,きくらげ | 553 | 24.7 |
| | | | だいずしゃりしゃり | | 大豆,あおのり | 油 | | | |
| 16 | 木 | | ハニートースト | ○ | | 食パン,バター,はちみつ | | 564 | 18.1 |
| | | | 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 | | |
| | | | ABCスープ | | ベーコン,鶏肉 | 油,アルファベットマカロニ | 人参,玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン | | |
| 17 | 金 | | ごはん | ○ | | 米 | | 609 | 25.0 |
| | | | ツナのあぶらみそ | | ツナ,赤みそ,白みそ | 油,砂糖 | にんにく,しょうが | | |
| | | | にくどうふ | | 牛肉,焼き豆腐 | 油,こんにやく,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 | | |
| 20 | 月 | | ごはん | ○ | | 米 | | 682 | 23.8 |
| | | | 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,干しいたけ,トマト缶 | | |
| | | | きりぼしだいこんのナムル | | ロースハム | 油,砂糖 | 切干大根,人参,もやし,きゅうり,にんにく,ねぎ | | |
| 21 | 火 | | えだまめそぼろごはん | ○ | 鶏肉 | 米,油,砂糖 | しょうが,枝豆 | 574 | 28.3 |
| | | | 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,ねり梅 | | |
| | | | かきたまじる | | 鶏肉,卵 | | 人参,玉ねぎ,ねぎ | | |
| 22 | 水 | | ツナおろしスバゲッティ | ○ | ツナ,刻みのり | スバゲッティ,油,砂糖 | 大根,小松菜 | 583 | 24.6 |
| | | | オニオンドレッシングサラダ | | | 油,ごま油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,人参,もやし,レモン果汁,玉ねぎ | | |
| | | | なつみ | | | | なつみ | | |
| 23 | 木 | | ごはん | ○ | | 米 | | 613 | 30.1 |
| | | | 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 | | | |
| | | | ごまあえ | | | 白ねりごま,砂糖,白いりごま | もやし,人参,小松菜 | | |
| | | | わかたけじる | | わかめ | | たけのこ | | |
| 24 | 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 | 549 | 26.2 |
| | | | つみれじる | | 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 | | |
| | | | みそドレサラダ | | 赤みそ | 油,ごま油,砂糖 | キャベツ,きゅうり,もやし | | |
| 27 | 月 | | とりにくのチリソースどん | ○ | 鶏肉 | 米,油,砂糖 | ヤングコーン,にんにく,しょうが,玉ねぎ,ニラ | 694 | 23.5 |
| | | | 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 | | |
| | | | オレンジゼリー | | アガー | 砂糖 | オレンジジュース | | |
| 28 | 火 | | ごもくごはん | ○ | 鶏肉,油揚げ | 米,油,砂糖 | 人参,たけのこ,干しいたけ,さやいんげん | 552 | 25.2 |
| | | | ゆかりあえ | | | | 白菜,人参,もやし,小松菜 | | |
| | | | みそじる(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 | | |
| 29 | 水 | | ガーリックトースト | ○ | | 食パン,バター,オリーブ油 | にんにく | 537 | 18.7 |
| | | | ツナサラダ | | ツナ | 油,砂糖 | キャベツ,人参,きゅうり,玉ねぎ | | |
| | | | 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 | | |
| 30 | 木 | | ごはん | ○ | | 米 | | 564 | 29.5 |
| | | | さけのしおやき | | さけ | | | | |
| | | | かりかり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 | | |
| | | | さつまじる | | 豚肉,木綿豆腐,合わせみそ | 油,さつまいも,こんにやく | 人参,大根,ねぎ | | |
| 31 | 金 | | きつねうどん | ○ | 豚肉,油揚げ | うどん,砂糖 | ねぎ,人参,小松菜 | 537 | 24.6 |
| | | | とうにゅうプリン | | 豆乳,アガー,豆乳クリーム | 砂糖,黒砂糖 | | | |

※材料購入・その他理由で、献立の内容の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) | 592 | 24.8 |
| 学校給食摂取基準(中学年) | 650 | 21.1~32.5 |