



6がっ 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)
4	火	はぐちの健康週間 (~6/10)	ぎゅうごぼうごはん	○	牛肉	米,油,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,干しいたけ	529	21.1
			シャキシャキあえ		鶏肉	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			マロニー	人参,玉ねぎ,白菜,小松菜		
5	水		はいがパン	○		胚芽パン		608	28.6
			どりのようふうりやき		鶏肉,白みそ	はちみつ	しょうが,にんにく		
			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		
			ポトフ		豚肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
6	木		ごはん	○		米		695	29.0
			ヤンニョムチキン		鶏肉	油,砂糖	しょうが		
			もやしのこiumあえ		油揚げ	ごま油,砂糖	もやし,小松菜,にんにく,しょうが		
			わかめスープ		わかめ,木綿豆腐		ねぎ		
7	金		だいずじゃこごはん	○	鶏肉,油揚げ,ちりめんじゃこ,大豆	米,油,砂糖	人参,さやいんげん	589	30.4
			いかとやさいのごましようゆ		いか	ごま油,砂糖,白すりごま,白いりごま	もやし,きゅうり		
			みそしる(なす・あぶらあげ)		油揚げ,合わせみそ		なす,ねぎ		
10	月	いも入梅	げんまいりごはん	○		米,発芽玄米		598	21.7
			にくじゃが		牛肉,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		
			うめだしサラダ		かつお節	油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,梅干し		
11	火	2年生 遠足	キムチチャーハン	○	焼き豚,卵	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,玉ねぎ,白菜,キムチ,ねぎ	606	26.8
			やきにくサラダ		豚肉	油,ごま油,砂糖,白いりごま	にんにく,キャベツ,人参,きゅうり,もやし		
			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		
12	水		あんかけやきそば	○	豚肉,いか	蒸し中華めい,油,ごま油	にんにく,しょうが,玉ねぎ,白菜,人参,たけのこ,干しいたけ,チンゲンサイ	617	26.1
			だいずしゃりしゃり		大豆,あおのり	油			
			フルーツポンチ			砂糖	みかん缶,パイナップル缶,白桃缶,黄桃缶,レモン果汁		
13	木	3年生 遠足	うめじゃこごはん	○	ちりめんじゃこ	米	刻み梅	544	27.1
			ざわらのこiumやき		さわら,赤みそ		しょうが,にんにく,ねぎ		
			みそだしサラダ		赤みそ	油,ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,もやし		
			すましじる		鶏肉,なると		人参,ねぎ,ニラ		
14	金		きなこあげパン	○	うぐいすきなこ	ミルクねじりパン,油,砂糖		614	25.4
			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		
			ごろごろミネストローネ		鶏肉,大豆	油,じゃがいも,マカロニ	玉ねぎ,人参,セロリ,トマト缶,グリーンピース		
			プロセスチーズ		チーズ				
17	月		なすのミートソースパゲッティ	○	豚肉,大豆	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参,ピーマン,マッシュルーム缶,トマト缶,なす	645	26.1
			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		
			メロン				メロン		
18	火		ごはん	○		米		640	26.6
			いわしのなんばんづけ		いわし	油,砂糖	玉ねぎ,人参		
			はくさいのおかかあえ		かつお節	砂糖	白菜,人参,もやし		
			くだくさんみそしる		油揚げ,合わせみそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
19	水		カレーライス	○	豚肉	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	668	24.3
			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		
20	木	1年生 遠足	ごはん	○		米		637	30.5
			あじフライ		真あじ	小麦粉,パン粉,油			
			いそあえ		刻みりのり,かつお節		もやし,キャベツ,小松菜		
			みそしる(えのき・なまあげ)		生揚げ,合わせみそ		えのきたけ,もやし,ねぎ		
21	金		シシユウシー	○	豚肉,刻み昆布	米,油	しょうが	529	21.3
			かいそうサラダ		海藻ミックス,わかめ,系寒天	ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり		
			イナムドゥッ		豚肉,かまぼこ,生揚げ,白みそ	油,こんにゃく	大根,人参,干しいたけ,小松菜		
24	月		トマトしおラーメン	○	豚肉	蒸し中華めい,油,オリーブ油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,ホールコーン,トマト缶,キャベツ,小松菜	627	19.9
			ナムル			ごま油,砂糖	ほうれんそう,もやし,ぜんまい		
			だいがくいも			さつまいも,油,砂糖,水あめ,黒いりごま			
25	火	ワンダフル給食	げんきもりりどん	○	豚肉	米,油,砂糖,ごま油,白いりごま	キャベツ,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,ニラ,にんにく,しょうが	701	24.7
			もずくのすましじる		鶏肉,もずく		人参,小松菜,ねぎ		
			さくらんぼ				さくらんぼ		
26	水		ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン	564	22.1
			ツナとえだまめのサラダ		ツナ	油,砂糖	大根,きゅうり,人参,枝豆		
			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		
27	木		ぎゅうどん	○	牛肉	米,こんにゃく,砂糖	玉ねぎ	553	22.6
			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		
28	金		ごはん	○		米		554	20.9
			のりのつくだに		もみりのり,ひじき	砂糖			
			どりにくどこんにゃくのみそに		鶏肉,赤みそ	油,さといも,こんにゃく,砂糖	しょうが,ごぼう,人参,れんこん		
			キャベツのあまずあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		

※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、ご了承ください。



今月の平均栄養価(中学年)	606	25.0
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5