



7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	月	3~6年生 給食バシャパシャタイム (~7/5)	ごつねごはん	○	鶏肉,油揚げ	米,油,つきこんにやく,砂糖	人参,さやいんげん	610	28.1
			シヤキシヤキうめあえ		鶏肉	ごま油,砂糖	大根,れんこん,もやし,小松菜,ねり梅		
			けんちんじる		鶏肉,木綿豆腐	油,ごま油,こんにやく	人参,大根,ごぼう,ねぎ		
2	火		ごはん	○		米		667	28.5
			とりのからあげ		鶏肉	油	しょうが		
			ゆずふうみおひたし		かつお節		もやし,人参,白菜,ゆず果汁		
			みそしる (なす・あぶらあげ)		油揚げ,合わせみそ		なす,ねぎ		
3	水		チンジャオロースどん	○	牛肉	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,たけのこ,ピーマン	587	24.5
			ひじきナムル		芽ひじき	ごま油,砂糖,白いりごま	小松菜,人参,もやし,にんにく,しょうが		
			すいか				小玉すいか		
4	木	3年生 校外学習	あしたばパンの チキンねぎみそサンド	○	鶏肉,赤みそ	あしたばパン,砂糖,はちみつ	ねぎ,キャベツ	613	26.0
			ポトフ		豚肉	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
			かくぎりんごゼリー		アガー	砂糖	りんご,りんごジュース		
5	金		さげばらずし	○	さげ,油揚げ,ひじき,刻みのり	米,砂糖	ごぼう,人参,かんぴょう,きゅうり,れんこん	549	22.4
			たなばたじる			焼きふ,そうめん	オクラ		
			マリンブルーゼリー		アガー	砂糖	パイン缶		
8	月		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	595	31.0
			チキンチキンごぼう		鶏肉	油,砂糖	ごぼう,小松菜		
			メロン				メロン		
9	火	6年生 社会科見学	ごはん	○		米		621	28.2
			あじのなんばんづけ		真あじ	油,砂糖	玉ねぎ,人参		
			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		
10	水	6年生 校外学習	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	572	24.4
			パンバンジー		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		
			チンゲンサイスープ		鶏肉,木綿豆腐,卵	油	しめじ,チンゲンサイ		
11	木		どびうおのそぼろごはん	○	どびうお,赤みそ	米,油,こんにやく,砂糖,白いりごま	しょうが,ごぼう,人参,さやいんげん	538	25.5
			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		
			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		
12	金		きなこトースト	○	きなこ	食パン,バター,砂糖		562	22.0
			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		
16	火		たんたんめん	○	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	581	21.6
			あおのりポテトフライ		あおのり	じゃがいも,油			
			すいか				小玉すいか		
17	水		ごはん	○		米		585	26.3
			ぎゅうにくのすきやきに		牛肉,焼き豆腐	油,しらたき,串ふ,砂糖	人参,白菜,えのきたけ,ねぎ		
			ゆかりあえ				白菜,人参,もやし,小松菜		
18	木		なつやさいカレーライス	ジョア	鶏肉	米,油,無塩バター,小麦粉	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,なす,かぼちゃ,さやいんげん	597	17.9
			イタリアンサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			ジョア(プレーン)		ジョア				
19	金	ワンダフル給食 給食終了	コーンピラフ	○	鶏肉	米,油	ホールコーン,にんにく,人参	716	26.6
			ラトウユウ&フライ		ベーコン,すずき	オリーブ油,パン粉,コーンスターチ,油	にんにく,玉ねぎ,赤パプリカ,黄パプリカ,なす,ズッキーニ,トマト缶,パセリ,レモン果汁		
			フルーツポンチ				みかん缶,パイン缶,白桃缶		

※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。

給食バシャパシャタイムについて

給食を食べる前と食べた後をタブレットで撮影します。
ご家庭にタブレットを持ち帰るので、給食についてお子さんと話してみてください。
実施するのは、7/1~5のうち1日です。(クラスによって実施する日は異なります。
今回は3~6年生で実施します。次回は、9~12月に全学年で実施予定です。



今月の平均栄養価(中学年)	600	25.2
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5