



令和3年2月 献立表



渋谷区立神宮前小学校

日	主食	牛乳	おかず	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)	ランチ ルーム 給食
1月	ごはん	○	豚の生姜焼き きゅうりの梅ご和え なめこのみそ汁	ぶた肉、塩昆布、とうふ、わかめ、みそ、出汁用かつお節、こんぶ、飲用牛乳	米、米粒麦、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、キャベツ、梅干し、ねぎ、なめこ、だいこん	637 29.1	/
2火	節分献立 いわしの かば焼き丼	○	おひたし もずくのすまし汁 大豆しゃりしゃり	いわし、出汁用かつお節、こんぶ、もずく、大豆、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、かたくり粉、油、三温糖、ごま、上白糖	しょうが、こまつな、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ	693 27.6	/
3水	茶飯	○	おでん おかか和え	出汁用かつお節、揚げポール、つみれ、がんもどき、さつま揚げ、ちくわ、うずら卵、結び昆布、かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、こんにゃく、じゃがいも、竹輪ふ、ごま	にんじん、だいこん、キャベツ、こまつな	603 23.7	/
4木	スパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ くだもの(いちご)	ぶた肉、大豆、チーズ、飲用牛乳	スパゲッティ、バター、油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、きゅうり、とうもろこし、いちご	669 26.4	/
5金	和食月間給食① ごはん	○	鮭の香味焼き かぼちゃのそぼろあん のりと根菜のみそ汁	さけ、とり肉、のり、こんぶ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、かたくり粉、油、さといも	しょうが、ねぎ、かぼちゃ、しめじ、れんこん、はくさい	662 29.6	/
8月	オリバラ献立 ブラジル ガーリックライス	○	フェジョアード ピナグレッジ くだもの(オレンジ)	ベーコン、ぶた肉、ウィンナー、いんげんまめ、飲用牛乳	米、油、バター、じゃがいも、上白糖	にんにく、パセリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリー、黄パプリカ、赤パプリカ、パレンシアオレンジ	697 23.6	/
9火	和食月間給食② ごはん	○	さばと大豆の田楽焼き 紅白なますの塩昆布和え 鶏ひき肉の具汁	さば、大豆、みそ、塩昆布、とうふ、とり肉、出汁用かつお節、こんぶ、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、さつまいも、こんにゃく、かたくり粉	キャベツ、しめじ、ねぎ、だいこん、にんじん、はくさい	714 26.1	/
10水	ちゃんぽん風	○	みそポテト くだもの(いちご)	とり肉、いか、えび、なると、たまご、みそ、飲用牛乳	蒸し中華めん、油、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉、三温糖	玉ねぎ、もやし、にんじん、はくさい、エリンギ、こまつな、とうもろこし、いちご	637 26.0	/
12金	和牛献立 ごはん	○	和牛のすき煮 きゅうりとわかめの酢の物 ぶどうゼリー	牛肉、出汁用かつお節、焼き豆腐、わかめ、粉寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、油、しらたき、三温糖、上白糖	はくさい、ねぎ、えのきたけ、チンゲン菜、きゅうり、ぶどうジュース	694 24.8	/
15月	日本味めぐり 埼玉県 昆布ごはん	○	ゼリーフライ のり酢和え 白菜汁	ぶた肉、油揚げ、刻み昆布、おから、たまご、のり、出汁用かつお節、こんぶ、生揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、パン粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、グリーンピース、玉ねぎ、ねぎ、ほうれんそう、もやし、しめじ、はくさい	654 24.5	/
16火	コーンピラフ	○	ツナポテトオムレツ カリポリ漬け ジュリエンスープ	とり肉、ツナ、たまご、生クリーム、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、油、バター、じゃがいも、上白糖	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、だいこん、きゅうり、セロリー、ピーマン	684 24.8	/
17水	和食月間給食③ 肉ごぼううどん	○	大豆のかき揚げ ヨーグルト	ぶた肉、出汁用かつお節、こんぶ、大豆、ひじき、あおのり、ヨーグルト、飲用牛乳	冷凍うどん、三温糖、じゃがいも、薄力粉	ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ	599 29.1	/
18木	ごはん	○	かれいの煮つけ れんこんのきんぴら 野菜椀	かれい、ぶた肉、こんぶ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、ごま	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、さいいんげん、干し椎茸、たけのこ、だいこん、ねぎ、こまつな	630 26.6	/
19金	ポーク カレーライス	○	豆のサラダ くだもの(いちご)	ぶた肉、大豆、ひよこまめ、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、いちご	696 22.6	/
22月	和食月間給食④ ごはん	○	たっぷり野菜のメンチカツ 土佐酢マリネ 赤だしみそ汁	とり肉、大豆、出汁用かつお節、こんぶ、わかめ、油揚げ、みそ、豆みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、パン粉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しそ葉、しょうが、カリフラワー、ねぎ	711 29.5	/
24水	ハニーセサミ トースト	○	ミートボールのトマトシチュー コールスローサラダ くだもの(りんご)	とり肉、飲用牛乳	食パン、バター、はちみつ、ごま、油、パン粉、かたくり粉、じゃがいも、薄力粉、上白糖	セロリー、しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、もやし、りんご	665 23.7	/
25木	誕生日給食 麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル お楽しみデザート	ぶた肉、みそ、とうふ、寒天、カルピス、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、冷凍白玉	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、もやし、ほうれんそう、パイナップル	691 23.1	/
26金	きんぴらごはん	○	焼きししゃも 野菜のごま酢和え そうめんすまし汁	ぶた肉、ししゃも、とり肉、わかめ、こんぶ、出汁用かつお節、油揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、ごま、三温糖、ごま油、じゃがいも、そうめん	ごぼう、にんじん、さいいんげん、もやし、きゅうり、玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ、こまつな	658 30.5	/
材料購入その他の理由で、一部変更する場合があります。ご承知おきください。							666 26.2	/
							650 21.1 ~32.5	/

神宮前小学校

基準量(中学年)