

# 給食献立予定表

令和6年12月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま	さいろのなかま	みどりのなかま	
				ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
3火	ぶたロースカレーふうみやさいあんかけごはん ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	さんしよくナムルくだもの(みかん)	ぶたにく、たまご、ぎゅうにゅう	こめ、なたねサラダあぶら(揚げ)、かたくりこ、ひまわりあぶら、さとう、ごまあぶら、ごま(乾)	にんにく、しょうが、たまねぎ、こまつな、しめじ、あかピーマン、にんじん、セロリ、りよくとうもやし、きゅうり、みかん	731 25.1
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけのみじやきちくぜんにいそあえ	ぎゅうにゅう、さけ、とりにく、きざみのり	こめ、ひまわりあぶら、こんにやく、さとう	にんじん、しょうが、ごぼう、たけのこ、れんこん、さやいんげん、りよくとうもやし、こまつな	574 29.7
5木	ミルクパン おはなしランチ	ぎゅうにゅう	ホームメイド・ソーセージマッシュポテトゆめみたまめのスープ	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ぶたひきにく、たまご、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、いんげんまめ	ミルクパン、ひまわりあぶら、パンこ、じゃがいも、バター、シェルマカロニ	にんにく、たまねぎ、セロリ、パセリ、にんじん、トマト、キャベツ	643 31.2
6金	わかめごはん おはなしランチ	ぎゅうにゅう	こまつさんのコロッケだいいのみそしるあおなともやしのおひたし	わかめ、ぎゅうにゅう、ツナ、なまあげ、しろみそ、あかみそ、かつお加工品(かつお節)	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、じゃがいも、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	たまねぎ、にんじん、だいいのみ、なごねぎ、りよくとうもやし、こまつな	643 22.9
9月	きのこのミートスパゲッティ おはなしランチ	ぎゅうにゅう	つるばらむらのにんじんサラダつるばらむらのにんじんパンケーキ	ぶたひきにく、だいいのみ、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ツナ、たまご、なまクリーム	スパゲッティ、ひまわりあぶら、さとう、さとう、はちみつ、バター、はくりきこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、しめじ、エリンギ、トマト、にんじん、干しぶどう(レーズン)、ゆずかじゅう、オレンジジュース	664 26.3
10火	チキンライス おはなしランチ	ぎゅうにゅう	おだんごスープきびなごのからあげくだもの(せいなんのひかり)	とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、きびなご	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、かたくりこ、じゃがいも、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	トマトジュース、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、ながねぎ、しょうが、しいたけ、キャベツ、こまつな、せいなんのひかり	582 26.2
11水	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそにきりほしだいいのこのごまずあえうすくずじ	ぎゅうにゅう、さば、あかみそ、とりにく、とうふ、わかめ	こめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、しろいりごま	しょうが、りよくとうもやし、にんじん、きゅうり、きりほしだいいのこ、えのきたけ	610 30.5
12木	はなばたけそぼろどん おはなしランチ	ぎゅうにゅう	だいいのこともやしのピリからあえルルとららのスイートポテト	とりにく、こらやどうふ、たまご、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、ひまわりあぶら、さとう、さとう、ごまあぶら、さつまいも、バター	しょうが、カリフラワー、りよくとうもやし、だいいのこ、にんじん	649 23.4
13金	パンキンパン おはなしランチ	ぎゅうにゅう	シェパードパイスコッチプロス	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、レンズまめ、とりにゅう、ベーコン、ぶたにく	パンキンパン、ひまわりあぶら、はくりきこ、じゃがいも、オリーブオイル、むぎ	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、しょうが、セロリ、キャベツ、パセリ	583 24.5
16月	ごはん	ジョア	ぶりのたつたあげだいいのことちくわのものごぼうのごまどれさらだ	ジョア、ぶり、あぶらあげ、ちくわ	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、こんにやく、さとう、しろすりごま、ひまわりあぶら	しょうが、にんにく、だいいのこ、にんじん、さやいんげん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	590 22.0
17火	ツナコーンピラフ	ぎゅうにゅう	ふゆやさいのホワイトシチューくだもの(りんご)	ツナ、ぎゅうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、あさり、なまクリーム	こめ、バター、ひまわりあぶら、さとう、じゃがいも、はくりきこ	にんじん、とうもろこし、たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、りんご	610 22.8
18水	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	ほしえびいりたまごやきとんじるキャベツときゅうりのしらすあえ	こなかつお、ぎゅうにゅう、えび、たまご、ぶたにく、とうふ、あかみそ、しろみそ、しらすあえ	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、ごまあぶら、こんにやく	ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、だいいのこ、キャベツ、きゅうり、りよくとうもやし	608 29.4
19木	チンジャオロースあんかけやきそば	ぎゅうにゅう	やさいチップスクだもの(ゆめオレンジ)	ぎゅうにゅう、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも、さつまいも、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんにく、しょうが、たけのこ、りよくとうもやし、ピーマン、あかピーマン、かぼちゃ、ごぼう、ゆめオレンジ	606 23.2
20金	ごはん 冬至(12/21)の献立	ぎゅうにゅう	きんだらのゆずみそやきよしのじるかぼちゃのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう、ぎんだら、しろみそ、とりにく、あぶらあげ、かまぼこ、ぶたひきにく	こめ、さとう、いとこんにやく、かたくりこ、おふ、干しうどん(乾)、ひまわりあぶら	しょうが、ゆず、にんじん、ながねぎ、いとみつば、かぼちゃ	625 25.6
23月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しーほーどうふタコのコチュマリネくだもの(みはや)	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、たこ、こんぶ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら、しろいりごま	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト、ながねぎ、ピーマン、きゅうり、だいいのこ、あかパプリカ、みはや	617 27.3
24火	あしたばパン クリスマスの献立	ぎゅうにゅう	クリスマスチキンミネストローネほうれんそうとコーンのソテーフルーツサイダーゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、ぶたにく、こなチーズ	あしたばパン、はくりきこ、コーンフレーク、なたねサラダあぶら(揚げ)、ひまわりあぶら、マカロニ、バター、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、キャベツ、トマト、ほうれんそう、とうもろこし、みかんかん、パインかん	657 25.6
25水	かぼちゃほうとう	ぎゅうにゅう	ひじきのナムルだいがくいも	ぶたにく、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、ぎゅうにゅう、ひじき	ほうとう、ひまわりあぶら、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、さつまいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、みずあめ、くろいりごま	にんじん、だいいのこ、しいたけ、はくさい、かぼちゃ、ながねぎ、こまつな、りよくとうもやし、にんにく、しょうが	579 22.9

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の20%増です。食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

12月の予定

3日 ワンダフル給食

20日 5年生給食なし(校外学習)

25日 給食終了

『おはなしランチ』ってなあに？

ほんで本に出てくるおいしい料理。食べてみたい！と思ったことはありませんか？

「おはなしランチ」では、そんな料理を給食で味わいます。

ぜひ本も読んでみてね！

へいきん	622
	25.8
きじゅんりょう	650
	21.1~32.5



ワンダフル給食ホームページのQRコードです。→  
URL: <https://swslp.tokyo/>