

給食献立予定表

令和5年6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 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	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	からだのちょうしをととのえる	
1木	ごはん	ジョア (マスカット)	メンチカツ キャベツとこんぶのあさづけ うすずじる	ジョア ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう こんぶ とりにく とうふ わかめ	こめ ひまわりあぶら パンこ はくりきこ さとう かたくりこ なたねサラダあぶら(攝)	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ	597 24.6
2金	ピザトースト	ぎゅうにゅう	ポークビーンズ グリーンサラダ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょくパン オリーブオイル ひまわりあぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ トマト ピーマン にんじん トマト キャベツ きゅうり あかパブリカ	586 28.1
5月	ごはん かみかみ献立	ぎゅうにゅう	えだまめいりたまごやき カミカミきんぴら みそけんちんじる 	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく するめ とうふ あかみそ しろみそ	こめ じゃがいも ひまわりあぶら さとう かたくりこ こんにやく	えだまめ にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ながねぎ	606 27.0
6火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ホイコーロー かふうもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	こめ むぎ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろいりごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん ながねぎ ピーマン あかパブリカ たけのこ りょくとうもやし きゅうり	587 24.8
7水	ごはん	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのムニエル サウピカンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう 赤キ ベーコン	こめ はくりきこ ごまあぶら ひまわりあぶら パター さとう オリーブオイル じゃがいも なたねサラダあぶら(攝)	レモンじる キャベツ にんじん とうもろこし にんにく セロリ たまねぎ だいこん トマト	588 22.6
8木	クリームソース スパゲッティ	ぎゅうにゅう	あおなとキャベツのサラダ くだもの(かわちぼんかん)	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ なまクリーム ぎゅうにゅう	スパゲッティ ひまわりあぶら オリーブオイル パター はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな キャベツ とうもろこし	621 23.3
9金	うめわかごはん 入梅献立	ぎゅうにゅう	いりどり もやしとらのおひたし あじさいゼリー 	わかめ ぎゅうにゅう とりにく にゅうさんきんいりりょう	こめ ひまわりあぶら こんにやく さとう しろいりごま ごまあぶら	うめ しょうが だいこん にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん りょくとうもやし にんにく ぶどうジュース	593 23.1
12月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのごまみそかけ きりぼしだいこんのにつけ むらもじる	ぎゅうにゅう さわら しろみそ あぶらあげ とりにく たまご	こめ ひまわりあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら かたくりこ いとこんにやく	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん きりぼしだいこん さやいんげん たまねぎ こまつな	596 29.0
13火	キーマ カレーライス	ぎゅうにゅう	コーンのごまドレサラダ くだもの(パイナップル)	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら パター はくりきこ さとう ねりごま しろすりごま	にんにく しょうが たまねぎ トマト グリーンピース キャベツ こまつな にんじん とうもろこし パイナップル	650 22.5
14水	コーン マヨネーズ パン	ぎゅうにゅう	トマトシチュー カントリーサラダ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょくパン マヨネーズ バター ひまわりあぶら じゃがいも はくりきこ さとう	とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり キャベツ だいこん レモンじる	601 21.0
15木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがいため やさしいのごまじょうゆあえ とうにゅうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ あかみそ とうにゅう	こめ むぎ ひまわりあぶら かたくりこ さとう ねりごま しろいりごま	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし だいこん ごぼう こまつな	647 24.3
16金	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	パンバンジーサラダ りんごゼリー	ぶたひきにく あかみそ はつちようみそ ぎゅうにゅう とりにく しろみそ	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 しろいりごま	にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しいたけ たけのこ にんじん きゅうり キャベツ りょくとうもやし りんごジュース りんごかん	585 22.7
19月	ピラフィ(ごはん) ギリシャ料理	ぎゅうにゅう	ムサカ(ギリシャふうグラタン) レヴィシア・スーパ (ひよこまめのスープ)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン ひよこまめ	こめ パター ひまわりあぶら なたねサラダあぶら(攝) はくりきこ じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト なす にんじん キャベツ	655 23.1
20火	たことセロリの カミカミ チャーハン	ぎゅうにゅう	はなシュウマイ もやしのスープ	たご ぎゅうにゅう とりひきにく いわし	こめ むぎ ひまわりあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ シュウマイのかわ	にんにく セロリ にんじん しいたけ さやいんげん しょうが たまねぎ ながねぎ りょくとうもやし	593 26.9
21水	ぎゅうどん	ぎゅうにゅう	キャベツのゆかりあえ くだもの(さくらんぼ) 	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	こめ さとう ひまわりあぶら かたくりこ しろいりごま	たまねぎ キャベツ こまつな にんじん だいこん さくらんぼ	677 20.8
22木	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのうまに かいそうサラダ	ぶたにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう とりにく わかめ かいそう	こめ ひまわりあぶら さとう こんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら しろいりごま	にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ キャベツ きゅうり	619 25.6
23金	シシユウシー 沖縄料理	ぎゅうにゅう	にんじんしりしり イナムドゥチ ちんすこう 	ぶたにく こんぶ ぎゅうにゅう ツナ かまぼこ なまあげ あまみそ しろみそ	こめ ひまわりあぶら さとう ごまあぶら くらさとう なたねサラダあぶら(攝) こんにやく はくりきこ	しょうが にんじん りょくとうもやし ピーマン だいこん しいたけ こまつな	674 23.3
26月	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおこうじやき やさしいのりじゃこあえ かみなりじる	ぎゅうにゅう さば しらすぼし きざみり とうふ ぶたにく	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	キャベツ こまつな にんじん りょくとうもやし しょうが だいこん たまねぎ しいたけ	586 29.3
27火	とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう	ピーマンのにくづめ どさんこじる 	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく しろみそ あかみそ	こめ ひまわりあぶら さとう パンこ はくりきこ じゃがいも パター	ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん ピーマン たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ とうもろこし	586 25.4
28水	ゆかりごはん	ぎゅうにゅう	にくどうふ キャベツとわかめの からしじょうゆあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ ひまわりあぶら しらたき さとう しろいりごま ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ	585 25.9
29木	クリーミー とうにゅう カレーうどん	ぎゅうにゅう ワンドフル給食	なつやさしいあげびたし くだもの(メロン) 	ぶたにく とうにゅう なまクリーム	はくりきこ さとう うどん なたねサラダあぶら(攝)	たまねぎ なす スズッキーニ ヤングコーン れんこん さやいんげん あかパブリカ メロン	647 25.6
30金	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのなんぼんづけ とさあえ いなかじる	ぎゅうにゅう あじ かつおぶし あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ はくりきこ かたくりこ なたねサラダあぶら(攝) さとう ひまわりあぶら こんにやく	ながねぎ キャベツ りょくとうもやし きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな	592 27.3

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10%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の10%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。

へいきん	612
	24.8
きじゅんりょう	650
	21.1~32.5

6月の予定月

1日、2日 4年生給食なし(移動教室) 13日 2年生給食なし(遠足)

6日 3、4年生給食なし(校外学習) 16日 1年生給食なし(遠足)

29日 ワンドフル給食

ワンドフル給食
ホームページのQRコードです。→


