

給食献立予定表

令和5年11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	からだのちようしをととのえる	
1水	きなこあげパン	ぎゅうにゅう	ハンガリアンシチュー グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ こなチーズ	コッペパン なたねサラダあぶら(揚) さとう ひまわりあぶら じゃがいも バター はくりきこ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	613 22.9
2木	あしたばの かきあげどん	ジョア (ブレン)	こまつなどはくさいのにびたし えのみそしる	いか ジョア とうふ わかめ 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(揚) さとう	たまねぎ にんじん あしたば はくさい しめじ こまつな えのきたけ	623 21.0
6月	あおなとじゃこの チャーハン	ぎゅうにゅう	にくだんごのもちごめむし ちゅうかふうやさいスープ	しらすぼし たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	こめ ひまわりあぶら ごまあぶら もらごめ かたくりこ	ながねぎ のざわな しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん りょくとうもやし こまつな	585 25.1
7火	たべたら ぎょうざどん	ぎゅうにゅう	やさしいる くだもの(みかん)	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ ひまわりあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ なたねサラダあぶら(揚)	にんにく しょうが キャベツ にら にんじん えのきたけ はくさい ながねぎ みかん	621 27.6
8水	むぎごはん いい歯の日(11/8)	ぎゅうにゅう	いかにかりんとあげ きりぼしだいこんの カミカミサラダ しらたまじる	ぎゅうにゅう いか しらすぼし とうふ とりにく	こめ むぎ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら さとう しらたまこ	しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん はくさい ながねぎ	586 26.4
9木	ごはん さけの日(11/11)	ぎゅうにゅう	さけのちやんちやんやき こんぶまめ こんさいごまじる	ぎゅうにゅう さけ しろみそ あかみそ だいた こんぶ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ ひまわりあぶら こんにやく しろすりごま	しょうが たまねぎ キャベツ りょくとうもやし にんじん ピーマン だいこん れんこん こまつな	588 30.8
10金	ジャムサンド	ぎゅうにゅう	さつまいもシチュー こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム こなチーズ	しょくパン いちごジャム ひまわりあぶら さつまいも バター はくりきこ こんにやく さとう ごまあぶら しろいりごま	にんにく にんじん たまねぎ しめじ きゅうり りょくとうもやし	586 20.8
13月	ツナピラフ トルコ料理	ぎゅうにゅう	キョフテ (トルコふうにくだんご) レンズまめのスープ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく こうやどうふ とうふ たまご レンズまめ	こめ バター オリーブオイル パンこ はくりきこ ひまわりあぶら	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム にんにく	606 25.8
14火	ひじきごはん	ぎゅうにゅう	さとももコロッケ みちのくじる	ぶたにく あぶらあげ ひじき ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ	こめ ひまわりあぶら さとう さともも じゃがいも バター はくりきこ パンこ こんにやく なたねサラダあぶら(揚)	にんじん さやいんげん たまねぎ ごぼう だいこん こまつな	659 23.7
15水	キーマ カレーライス	ぎゅうにゅう	コールスローサラダ くだもの(ようなし)	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 バター はくりきこ さとう	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 きゅうり とうもろこし ようなし	644 22.1
16木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ずぶた スーラータン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	こめ むぎ なたねサラダあぶら(揚) かたくりこ ひまわりあぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん あかピーマン きピーマン ピーマン にんにく たけのこ	679 27.6
17金	にこみうどん	ぎゅうにゅう	やさしいからしあえ さつまいもむしパン	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご	うどん ひまわりあぶら じゃがいも さとう はくりきこ さつまいも	にんじん だいこん しいたけ はくさい ながねぎ キャベツ こまつな	585 25.8
20月	とりにくの チリソースどん	ぎゅうにゅう	はくさいのかふうつけ くだもの(みかん)	とりにく ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら さとう ごまあぶら しろいりごま	にんにく しょうが たまねぎ にら はくさい りょくとうもやし にんじん だいこん みかん	652 22.7
21火	チキンライス	ぎゅうにゅう	ジャーマンオムレツ しろいんげんまめのスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン こなチーズ いんげんまめ	こめ バター ひまわりあぶら じゃがいも さとう	トマトジュース にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんじん キャベツ さやいんげん	602 23.8
22水	ごはん 和食の日(11/24)	ぎゅうにゅう	さばのたつたあげ キャベツとこんぶのあさづけ いなかじる	ぎゅうにゅう さば こんぶ あぶらあげ しろみそ あかみそ	こめ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚) ひまわりあぶら こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ながねぎ こまつな	605 26.9
24金	ピロシキふう パン	ぎゅうにゅう	ポルシ シャルロットカ (りんごのケーキ)	ぶたひきにく とりひきにく ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム たまご	パン ひまわりあぶら かたくりこ じゃがいも さとう バター はくりきこ こなぎょう	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ピーツ りんご レモンじる	614 24.6
28火	ポロネーゼ	ぎゅうにゅう	ツナとれんこんのサラダ フルーツしらたま	ぶたひきにく とりひきにく こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ とうふ	スパゲッティ ひまわりあぶら バター オリーブオイル さとう しらたまこ じょうしんこ	にんにく セロリ たまねぎ トマト マッシュルーム れんこん キャベツ きゅうり にんじん レモンじる みかんかん パインかん ももかん	597 22.7
29水	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	パンサンスー おかしなやきいも	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム たまご	こめ ひまわりあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろいりごま さつまいも バター	にんにく しょうが りょくとうもやし ながねぎ にら キムチ にんじん きゅうり	680 26.1
30木	きりたんぼ ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	はたけのキャビアと きくのおひたし まっちゃとチョコのむしケーキ	とりにく ぎゅうにゅう	きりたんぼ なたねサラダあぶら(揚) はくりきこ さとう ホワイトチョコレート	だいこん にんじん ごぼう まいたけ ながねぎ せり ほうれんそう きく みずな しめじ とんぶり	660 23.6

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	620 24.7
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

11月の予定月

17日 6年生給食なし(校外学習) 25日 学芸会給食なし

30日 ワンダフル給食

今月のワンダフル給食は、秋田県の郷土料理です。
秋田県の名物「きりたんぼ」と「畑のキャビア(とんぶり)」を使用します。
楽しみにしててください。

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