







# 給食献立予定表

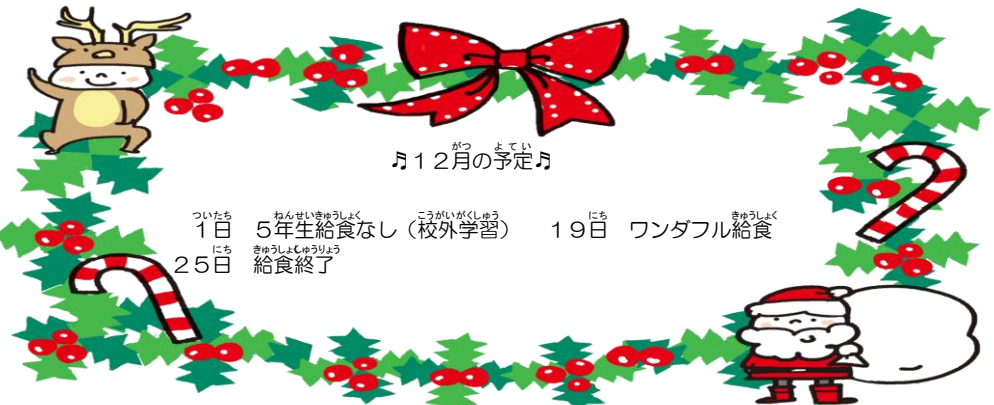
令和5年12月

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 ※ちゅうかくねん
	しゅしょく	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	からだのちょうしをととのえる	
1金	かてめし 埼玉県産の郷土料理	ぎゅうにゅう	ゼリーフライ かぶのみそしる 	あぶらあげ ぎゅうにゅう おから たまご わかめ あかみそ しろみそ	こめ ひまわりあぶら しらたき さとう じゃがいも しろすりごま はくりきこ なたねサラダあぶら(揚)	しいたけ にんじん ごぼう こまつな たまねぎ かぶ ながねぎ	580 20.4
4月	おやこどん	ぎゅうにゅう	はくさいのしおこんぶあえ みそポテト	とりにく たまご ぎゅうにゅう しおこんぶ しろみそ	こめ さとう じゃがいも はくりきこ かたくりこ なたねサラダあぶら(揚)	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん はくさい キャベツ	611 24.0
5火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さわらのヤンニョムやき かいそうサラダ とうふのチゲふうスープ	ぎゅうにゅう さわら わかめ かいそう ぶたにく とうふ あかみそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろいりごま	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ きゅうり にんじん なら たまねぎ だいずもやし キムチ	581 26.9
6水	ポーク カレーライス	ぎゅうにゅう	はくさいとコーンのサラダ くだもの(りんご)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ ひまわりあぶら じゃがいも パター はくりきこ さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん はくさい とうもろこし りんご	659 18.9
7木	なめたけ ごはん	ぎゅうにゅう	やきどうふとおふのもの だいずとごさかなのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず かえりにぼし	こめ さとう ひまわりあぶら こんにやく さとう おふ ごまあぶら かたくりこ さつまいも しろいりごま なたねサラダあぶら(揚)	えのきたけ しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	666 28.7
8金	ごはん	ぎゅうにゅう	クリスマスチキン ツナとだいこんのサラダ チーズとたまご ふわふわスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご こなチーズ とうふ	こめ はくりきこ コーンフレーク なたねサラダあぶら(揚) さとう ひまわりあぶら パンこ	にんにく だいこん にんじん たまねぎ イタリアンパセリ	675 26.3
11月	たいめし 愛媛県産の郷土料理	ぎゅうにゅう	じゃこカツ いもたき くだもの(みかん) 	たい ぎゅうにゅう じゃこてん とりにく まつやまあげ	こめ はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら(揚) さともいも こんにやく さとう	いとみつぼ にんじん しいたけ ながねぎ こまつな みかん	651 24.7
12火	ぶたにくの うまにどん	ぎゅうにゅう	だいこんともやしの ピリからあえ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ひまわりあぶら さとう いとこんにやく じゃがいも かたくりこ ごまあぶら なたねサラダあぶら(揚)	しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ はくさい りよくとうもやし だいこん こまつな	617 22.7
13水	かしわめし	ぎゅうにゅう	たまごやき とうふじる	とりにく ぎゅうにゅう いとこんにやく たまご とうふ	こめ ひまわりあぶら いとこんにやく さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ	586 29.0
14木	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのゆあんやき さともいもとかぶのそぼろに とりだんごじる	ぎゅうにゅう さわら とりひきにく とうふ	こめ ひまわりあぶら さともいも さとう かたくりこ	ゆずかじゅう しょうが かぶ グリーンピース だいこん にんじん ながねぎ こまつな	580 28.7
15金	ミルクパン フィンランドの料理	ぎゅうにゅう	ロヒ・ラーティッコ (さけのグラタン) シスコン・マツカラケイト (ソーセージのスープ)	ぎゅうにゅう さけ チーズ ウィンナー	ミルクパン マカロニ ひまわりあぶら パター はくりきこ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし	598 25.8
18月	フレンチ トースト フランスの料理	ぎゅうにゅう	コック・オー・ヴァン (とりにくのあかワインに) リヨネーズポテト くだもの(みかん)	たまご ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン さとう パター ひまわりあぶら こめ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ブロッコリー トマト みかん	623 26.4
19火	じぶにどん ワンダフル給食	ぎゅうにゅう	いりどうふ ゆずゼリー 	とりにく ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ひじき たまご アガー	こめ かたくりこ すだれふ さとう かもあぶら ひまわりあぶら	にんじん かぼちゃ れんこん チンゲンサイ しょうが しいたけ たけのこ ゆずビュール	610 24.4
20水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しーぼーどうふ ひじきのナムル くだもの(みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ むぎ ひまわりあぶら さとう かたくりこ しろいりごま ごまあぶら	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 チンゲンサイ こまつな りよくとうもやし みかん	587 25.6
21木	ごはん 北海道産の郷土料理	ぎゅうにゅう	さけのいしかりやき ラーメンサラダ どさんこじる 	ぎゅうにゅう さけ しろみそ ハム ぶたにく あかみそ	こめ さとう ちゅうかめん ごまあぶら しろいりごま ひまわりあぶら じゃがいも バター	しょうが きゅうり りよくとうもやし とうもろこし にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ	580 29.3
22金	けんちん うどん 冬至(12/22)の献立	ぎゅうにゅう	ししゃものフライ はくさいのゆずふうみ ココアゼリー 	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも なまクリーム	うどん ひまわりあぶら こんにやく さとう はくりきこ パンこ なたねサラダあぶら(揚)	かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ しいたけ こまつな はくさい きゅうり りんご ゆずかじゅう	585 25.2
25月	ナポリタン クリスマス(12/25)の献立	ぎゅうにゅう	ペイザンヌスープ ケーキ 	ベーコン こなチーズ ジョア ベーコン とりにく たまご ぎゅうにゅう	スパゲッティ ひまわりあぶら バター オリーブオイル はくりきこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ	652 21.5

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	614 25.2
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/>

