

# 給食献立予定表

令和6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
	しゅしよく	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	
3月	むぎごはん 	ぎゅうにゅう	いかとだいのすのあまからあげ だいこんとちくわのもの ごぼうのごまどれさらだ	ぎゅうにゅう、いか、だいのす、あぶらあげ、ちくわ	こめ、むぎ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、さとう、こんにやく、しろすりごま、ひまわりあぶら	しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、ごぼう、キャベツ、きゅうり	638 27.3
4火	ちきんくりにむらさき	ぎゅうにゅう	じゃこサラダ くだもの(かわちばんかん)	とりにく、ぎゅうにゅう、あさり、ぎゅうにゅう、しらすぼし	こめ、バター、ひまわりあぶら、バター、はくりきこ、しろいりごま、さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、ピーマン、キャベツ、こまつな、かわちばんかん	630 21.1
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	さけフライ キャベツのゆかりあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう、さけ、さけ、さけ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、はくりきこ、パンこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚)、しろいりごま、じゃがいも	キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	641 30.4
6木	ホットドッグ	ぎゅうにゅう	パスタスープ フルーツヨーグルトあえ そらまめのしおゆで	フランクフルトぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト	はいがパン、ひまわりあぶら、じゃがいも、シェルマカロニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、みかんかん、パイんかん、ももかん、そら豆(さやつき)(本)	643 27.4
7金	やきにくちやーはん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ きびなごのからあげ	ぶたにく、さつまあげ、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、きびなご		しょうが、にんにく、ながねぎ、こまつな、にんじん、しいたけ、たけのこ、チンゲンサイ	595 26.6
10月	うめわかごはん 	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき さわにわん きりほしだいこんのごまずあえ	わかめ、ぎゅうにゅう、いわし、いわし、いわし、ぶたにく	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、さとう、しろいりごま	うめ、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、りょくとうもやし、きりほしだいこん	600 27.0
11火	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	ごもくみそに キャベツのあっさりあえ	こなかつお、ぎゅうにゅう、とりにく、あかみそ、なまあげ	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな	574 22.7
12水	ジャージャーめん	ぎゅうにゅう	コーンポテト あじさいゼリー	ぶたひきにく、あかみそ、はつちようみそ、ぎゅうにゅう、にゅうさんきんいんりょう	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、バター、じゃがいも	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、りょくとうもやし、きゅうり、とうもろこし、ぶどうジュース	596 21.8
13木	ぶるこぎどん 	ぎゅうにゅう	トックスープ くだもの(メロン)	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、かたくりこ、トック	にんにく、しょうが、だいずもやし、りょくとうもやし、にんじん、しめじ、ながねぎ、にら、たけのこ、こまつな、メロン	624 23.7
14金	シーフードピラフ	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのハーブパンこやき ミネストローネ	えび、ほたてがい(貝柱)、あさり、いか、ぎゅうにゅう、ホキ、ホキ、ホキ、ペーコン、レンズまめ、こなチーズ	こめ、むぎ、バター、ひまわりあぶら、オリーブオイル、パンこ、じゃがいも、さとう	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ、レモンじる、にんにく、セロリ、トマト	566 28.9
17月	こめこパンの ジャムサンド	ぎゅうにゅう	トマトシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いんげんまめ、ボンレスハム	こめこパン、ひまわりあぶら、じゃがいも、バター、はくりきこ、マカロニ、さとう	ブルーベリージャム、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、さやいんげん、キャベツ、きゅうり	567 25.1
18火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのなんぼんづけ きゅうりのしらすあえ なまあげとやさいのにつけ	ぎゅうにゅう、あじ、あじ、あじ、しらすぼし、なまあげ	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、ひまわりあぶら、いとこんにやく、じゃがいも	ながねぎ、きゅうり、りょくとうもやし、しょうが、にんじん、しいたけ、たまねぎ、たけのこ、さやいんげん	624 28.9
19水	すきやきどん	ぎゅうにゅう	ぐだくさんみそしる くだもの(さくらんぼ)	ぎゅうにゅう、とうふ、ぎゅうにゅう、あかみそ、しろみそ	こめ、ひまわりあぶら、しらすき、さとう、じゃがいも	たまねぎ、ながねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、こまつな、さくらんぼ	655 24.5
20木	キーマカレーライス	ぎゅうにゅう	キャロットソースサラダ くだもの(メロン)	ぶたひきにく、だいのす、ぎゅうにゅう	こめ、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ、さとう	たまねぎ、トマト、にんにく、しょうが、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、赤肉メロン	633 22.1
21金	たごめし 	ジョア	あつやきたまご そうめんじる ごまあえ	たご、ジョア、とりにく、ひじき、たまご、とりにく、あぶらあげ	こめ、もちごめ、ひまわりあぶら、さとう、そうめん、しろすりごま、ねりごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、こまつな、りょくとうもやし	571 26.2
24月	しじじゅうしい 	ぎゅうにゅう	にんじんしりしり イナムドッチ ちんすこう	ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、ツナ、ぶたにく、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、しろいりごま、ごまあぶら、こんにやく、はくりきこ、さとう、ラード	にんじん、りょくとうもやし、しいたけ、こまつな	635 24.9
25火	ツナおろしパゲッティ	ぎゅうにゅう	サウピカンサラダ りんごゼリー	ツナ、きざみのり、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、ひまわりあぶら、さとう、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、とうもろこし、りんごジュース、りんごかん	574 21.8
26水	チキンライス	ぎゅうにゅう	コーンチャウダー くだもの(プラム)	とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、あさり、ぎゅうにゅう	こめ、バター、ひまわりあぶら、じゃがいも、はくりきこ	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、とうもろこし、クリームコーン、パセリ、プラム	599 21.1
27木	ごはん	ぎゅうにゅう	ひじきのわふうころっけ だいこんのみそしる あおなともやしのおひたし	ぎゅうにゅう、ひじき、ぶたひきにく、あぶらあげ、なまあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ、かつおぶし	こめ、ひまわりあぶら、しらすき、さとう、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)	にんじん、たまねぎ、だいこん、りょくとうもやし、こまつな	653 23.8
28金	きぬがさどん 	ぎゅうにゅう	ゆばいりすましじる みなづき 	あぶらあげ、たまご、ぎゅうにゅう、とうふ、ゆば、あずき	こめ、さとう、かたくりこ、はくりきこ、じょうしんこ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、さやいんげん、たけのこ、しめじ、ながねぎ、いとみつば	653 26.8
							614
へいきん							25.1
きじゅんりょう							650
							21.1~32.5

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。

