



給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日	曜日	主 食		献 立 名	骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	I材料- kcal	たんぱく質 g
1	火	★防災の日給食★ 防災セルフおにぎり (味付けのり)	○	鮭の塩焼き 浅漬け 具だくさんみそ汁	味付けのり 鮭 昆布 かつお節 豚肉 油揚げ 牛乳	はくさい きゅうり にんじん かぶ しょうが だいこん ねぎ かぼちゃ ごぼう しめじ	米	601	31.5
2	水	★コラボ給食with宇都宮・甲府市★ 餃子風あんかけ丼	○	鳴沢菜炒め ぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 粉寒天 牛乳	しょうが にんにく キャベツ にら えのきたけ にんじん 緑豆もやし 鳴沢菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	611	24.3
3	木	★コラボ給食withハワイ★ マラサダ	○	マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチュギーズビーンズスープ	しいら 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー ミックスビーンズ レンズまめ 牛乳	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり コーン パセリ トマト レモン にんじん	丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグクアアマヨネーズ じゃがいも	628	32.6
4	金	発芽玄米ご飯	○	ハムカツ やみつきサラダ せんべい汁	ハム 豚肉 焼きたけのり 味噌 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん レモン にんにく ねぎ ごねぎ ごぼう だいこん こまつな えのき	米 発芽玄米 薄力粉 パン粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖 ごま油 白ごま 南蛮せんべい	641	23.1
7	月	秋やさしいカレー	ジョア マスカット	茎わかめのかぼすドレッシング 2種類の桃ゼリー	豚肉 豚ひき肉 くきわかめ 寒天 ジョア(マスカット)	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマトりんご さやいんげん ヤングコーン なす しめじ かぼちゃ 緑豆もやし ホールコーン チョップネ かぼす 黒糖 白桃 桃ももジュース	米 オリーブ油 バター 薄力粉 はちみつ じゃがいも ごま ごま油 砂糖	630	17.9
8	火	ご飯	○	鶏肉のチリソースがけ せんべい 春雨スープ	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳	玉葱 フロッコリー にんじん 鶏/ワリカ にんにく トマト たけのこ 干し椎茸 ねぎ こまつな しょうが	米 オリーブ油 きび砂糖 米粉 はるさめ ごま油 揚げ油	662	26.1
9	水	★重陽の節給食★ 栗ご飯	○	ししやものマヨパン粉焼き キャベツのゆかり和え 菊花の肉団子みそ汁	豚布 ししやも 青のり 豚肉 木綿豆腐 味噌 豚ひき肉 牛乳	キャベツ にんじん きゅうり かぶ えのきたけ ねぎ だいこん こまつな 干し菊 はくさい 干し椎茸 ねぎ しょうが	米 もち米 栗 ごま エッグクアアマヨネーズ パン粉	603	27.0
10	木	キムタクチャーハン	○	肉野菜炒め 豚骨ミニラーめん 青空ゼリー	豚肉 豆腐 なた豆 寒天 豆腐ホイップ 牛乳	白菜キムチ たくあん ねぎ こねぎ にんじん 玉葱 キャベツ ビーマン 緑豆もやし にんにく りんご きくらげ しょうが	米 ごま油 砂糖 はちみつ 中華めん ブルーキュラソー	675	23.1
11	金	★コラボ給食withブルガリア★ パンフキンパン	○	ブルガリアのムサカ ポプチョルバ ヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト たまご ウィナー いんげんまめ ヨーグルト 牛乳	玉葱 トマト バジル にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリ タイム	パンフキンパン じゃがいも オリーブ油	634	30.5
14	月	ちらし寿司	○	茶碗蒸し ささみのから揚げ 海藻もそ汁	さけ 油揚げ のり たまご えび 鶏肉 かまぼこ 味噌 あおさのり もずく 牛乳	きぬさや にんじん かんぴょう ホールコーン きゅうり れんこん みつば 干し椎茸 しょうが にんにく こまつな だいこん ねぎ こねぎ はくさい	米 砂糖 片栗粉 揚げ油	642	34.3
15	火	★誕生日給食★ チンジャオロース あんかけ焼きそば	○	ちりめんサラダ チョコバナナパフェ	豚肉 ちりめんじゃこ 豆腐ホイップ 牛乳	にんにく しょうが たけのこ 緑豆もやし ビーマン 玉葱 にんじん こまつな キャベツ バナナ ラズベリー	中華めん オリーブ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま コーンフレーク チョコレートシロップ	613	24.6
16	水	ハヤシライス	ミルク コービー	ビーンズサラダ ブルー	豚肉 ひよこまめ 大豆水漬 ミルクコービー	にんにく しょうが 玉葱 にんじん セロリ グリーンピース トマト キャベツ バジル きゅうり えだまめ ホールコーン ブルー	米 オリーブ油 バター 薄力粉 デミグラスソース 砂糖	628	17.1
17	木	日の丸ご飯	○	さばの文化干し 白菜のすだち和え かぼちゃすいとん	さば 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	梅干し にんじん はくさい きゅうり かぶ すだち だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ ごぼう まいたけ	米 ごま油 薄力粉 白玉粉 こんにゃく	628	28.6
18	金	★韓国給食★ ビビンめん	○	サムギョブサル ナムル いちごミルクファチェ	のり 豚肉 牛乳	白菜キムチ にんにく 大豆もやし にんじん きゅうり みか 缶 パイナップル 缶 黒糖 缶 いちごジャム バナナ	中華めん ごま油 砂糖 ごま	658	26.2
24	木	ご飯	○	四角いハンバーグ グリル野菜(カレー) コンソメスープ	豚ひき肉 ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん パセリ トマト ホールコーン フロッコリー しめじ かぼちゃ ミニトマト にんにく キャベツ さやいんげん かぶ	米 パン粉 砂糖 デミグラスソース スパゲッティ じゃがいも オリーブ油	655	25.7
25	金	★十五夜給食★ お月見うどん	○	アンチョビコーンポテト うさぎりんご	鶏肉 かまぼこ うすら節 油揚げ アンチョビペースト 青のり 牛乳	こまつな にんじん ねぎ 玉葱 干し椎茸 ねぎ ホールコーン りんご	うどん 上白糖 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	644	27.7
28	月	ガーリックフランスパン	○	たらこクリームシチュー ぶどう	牛乳 鶏肉 たらこ	にんにく 玉葱 にんじん ホールコーン しめじ パセリ フロッコリー ぶどう	ソフトフランスパン バター オリーブ油 じゃがいも 薄力粉	644	25.1
29	火	秋のかおりご飯	○	さんまの塩焼き 白菜のおかか和え かぼすのすまし汁	鶏肉 油揚げ さんま かまぼこ 牛乳	にんじん しめじ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう きゅうり はくさい かぶ だいこん こまつな ねぎ かぼす	米 かつまいも 揚げ油 砂糖 粒	662	26.2
30	水	麦ご飯	○	回鍋肉 鶏だしきのこスープ	豚肉 味噌 鶏肉 鶏手羽元 牛乳	キャベツ 玉葱 にんじん ビーマン にんにく しょうが ねぎ だいこん しめじ 干し椎茸 エリンギ えのき にら	米 麦 砂糖 ごま油	634	21.1

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。