



6月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	主食		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	セサミトースト	○	 ポトフ やきにくサラダ アメリカンチェリー	ベーコン、 ウィンナ、鶏肉、 白いんげん豆、 豚肉、牛乳	食パン、バター、 はちみつ、 グラニュー糖、 ごま、 じゃがいも	にんにく、しょうが、セロリ、 長ねぎ、玉葱、キャベツ、 ブロッコリー、もやし、 カリフラワー、赤ピーマン、 にんにく、さくらんぼ(米国産)	623 kcal 24.0 g 31.3 g
3火	ごはん	○	さばのみそに ほたてとだいこんのサラダ いもっこじる	さば、ほたて、 鶏肉もも、牛乳	米、さといも、 こんにゃく、 さつまいも	しょうが、だいこん、にんじん、 きゅうり、ねぎ、ごまつな	591 kcal 28.5 g 20.9 g
4水	チキンカレー	○	マセドアンサラダ オレンジゼリー	鶏肉もも、寒天、 牛乳	米、油、薄力粉、 じゃがいも	長ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、しめじ、 トマト缶、きゅうり、 100%オレンジジュース	692 kcal 20.5 g 26.1 g
5木	ごはん	○	たまごやき ひじきサラダ さつまじる	鶏ひき肉、たまご、 干ひじき、豚肉、 油揚げ、牛乳	米、油、 さつまいも	玉葱、ほうれんそう、生しいたけ、 にんじん、れんこん、キャベツ、 黄ピーマン、だいこん、 しめじ、ねぎ	624 kcal 27.2 g 24.9 g
6金	★旬のごはん★ やきとうもろこしと えだまめのごはん	○	からあげ きゅうりのじゃこあえ ぐだくさんみそしる	鶏肉、 ちりめんじゃこ、 牛乳	米、油 	ホールコーン缶、えだまめ、 にんにく、しょうが、きゅうり、 もやし、キャベツ、しょうが、 だいこん、はくさい、にんじん、 ごまつな、ごぼう、さやえんどう	631 kcal 26.4 g 25.2 g
9月	ごはん	○	にくじゃが ごまつなきんぴら さくらんぼ	豚肉、ロースハム、 牛乳	米、じゃがいも、 糸こんにゃく、 三温糖	にんじん、玉葱、さやいんげん、 ごぼう、ごまつな、 とうがらし(乾)、 さくらんぼ(国産佐藤錦)	599 kcal 21.8 g 18.5 g
10火	ごはん	○	さかなのコーンチーズやき ごぼうサラダ ちゃんこじる	ホキ、 ピザ用チーズ、 鶏もも、 絹ごし豆腐、牛乳	米	クリームコーン缶、 ホールコーン缶、 玉葱、ごぼう、きゅうり、 にんじん、キャベツ、はくさい、 しめじ、あさつき	604 kcal 29.7 g 23.8 g
11水	きなこあげパン	ミルク コーヒー	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ	きな粉、 大豆(乾)、 豚肉、ベーコン、 ツナ缶	コッペパン、 グラニュー糖、 じゃがいも	玉葱、にんじん、長ねぎ、 ほうれんそう、キャベツ、 ホールコーン缶	697 kcal 28.4 g 29.5 g
12木	ペッパーランチふう ライス	○	クルトンサラダ カレーワンドンスープ	豚肉、牛肉、 ひよこまめ、 鶏肉、牛乳	米、豆乳バター、 じゃがいも、 ワンタンの皮	にんにく、ホールコーン缶、 こねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、ブロッコリー、 レモン、玉葱、ごまつな	642 kcal 24.3 g 23.3 g
13金	ジャージャーめん	○ 	ボイルやさいたこやきくん	鶏ひき肉、 まだこ、青のり、 かつお節、牛乳	蒸し中華めん、 じゃがいも、 揚げ油	玉葱、しょうが、にんにく、 たけのこ、干し椎茸、もやし、 きゅうり、キャベツ、ねぎ	618 kcal 26.0 g 25.4 g
16月	ごはん	○	さばのぶんかぼし てづくりメンマのあえもの じゃがいもみそしる	さば、こんぶ、 カットわかめ、 鶏肉、絹ごし豆腐、 牛乳	米、てんさい糖、 じゃがいも	たけのこ、とうがらし(乾)、 きゅうり、もやし、にんじん、 にんにく、玉葱	615 kcal 28.4 g 21.2 g
17火	みそラーメン	○ 	ジャンボシュウマイ からしこんぶあえ	豚ばら、 鶏ひき肉、 塩昆布、牛乳	蒸し中華めん、 しゅうまいの皮	しょうが、にんにく、にんじん、 もやし、キャベツ、 ホールコーン、とうがらし(乾)、 ねぎ、玉葱、干し椎茸、 はくさい、きゅうり	649 kcal 29.6 g 29.9 g
18水	★おはなし給食★ ぶたたまどん	○	ゆげのたつスチャル (しるもの) メロン	豚肉、かつお節、 たまご、鶏肉、 木綿豆腐、牛乳	米	玉葱、にんじん、干し椎茸、 みつば、しょうが、だいこん、 ホールコーン缶、みずな、 アンスメロン	627 kcal 29.8 g 22.2 g
19木	★東京都の郷土料理★ ふかがわめし	○	すきやきふう ゆかりあえ すいか	あさり、鶏肉、 豚肉、牛肉、 焼き豆腐、牛乳	米、油、 しらたき、花魁	にんじん、ごぼう、しょうが、 こねぎ、玉葱、はくさい、 しめじ、ほうれんそう、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 みずな、すいか	630 kcal 29.1 g 21.5 g
20金	★宮崎県の郷土料理★ ごはん	○	チキンなんばん はくさいサラダ きぬあげのみそしる	鶏肉、生揚げ、牛乳	米、薄力粉	玉葱、はくさい、にんじん、 きゅうり、キャベツ、 えのきたけ、ごまつな	672 kcal 26.2 g 30.6 g
23月	ごはん かんぱちそぼろ	○	ごもくうまに わかめのあえもの	豚肉、凍り豆腐、 炊き込みわかめ、 牛乳	米、こんにゃく、 さといも	しょうが、ごぼう、にんじん、 玉葱、キャベツ、きゅうり、 ほうれんそう、ホールコーン缶	593 kcal 24.6 g 18.8 g
24火	はつがげんまいごはん	○	こまつなつくね カリカリポテトのハニーサラダ とうがんスープ	鶏ひき肉、 大豆ミート、 押し豆腐、豚肉、 牛乳	米、発芽玄米、 パン粉(生)、 片栗粉、 じゃがいも、 はちみつ	玉葱、ごまつな、しょうが、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 とうがん、チンゲンツァイ	613 kcal 26.4 g 24.2 g
25水	★中国の料理★ チンジャオロースどん	○	★韓国の料理★ スンドゥブ れいとうピーチ	豚肉、鶏肉、 いか、あさり、 絹ごし豆腐、牛乳	米 	にんにく、しょうが、たけのこ、 にんじん、玉葱、ピーマン、 黄ピーマン、はくさいキムチ、 にら、ごまつな、もも	601 kcal 29.1 g 21.3 g
26木	アスパラととりの ペペロンチーノ	○ 	ベーコンレタススープ あじさいゼリー	鶏肉、ベーコン、 カルピス、牛乳	スパゲティ、 オリーブ油	にんにく、とうがらし、玉葱、 キャベツ、しめじ、アスパラ、 にんじん、レタス、 ホールコーン缶、 100%ぶどうジュース	527 kcal 21.5 g 20.7 g
27金	ごはん	○ 	しまほっけのなんぶやき いとかんてんサラダ やさいたつぷりみそしる こくさんオレンジ	絹ほっけ、 糸寒天、 鶏肉、牛乳	米、 白いりごま、 黒いりごま	キャベツ、にんじん、きゅうり、 ホールコーン缶、レモン、 だいこん、れんこん、はくさい、 国産バレンシアオレンジ	621 kcal 29.0 g 20.0 g
30月	★おはなし給食★ ナン	○	キーマカレー カミカミサラダ アツチとドッチの フルーツポンチ	牛ひき肉、 豚ひき肉、 ツナ缶、牛乳	ナン、油、 薄力粉、 豆乳バター、 冷凍白玉	にんにく、しょうが、にんじん、 玉葱、りんご、えだまめ、ごぼう、 きゅうり、西洋なし缶、もも缶、 りんご缶、みかん缶、 梅ドリンク(プラムハニー)	724 kcal 25.3 g 32.0 g

※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。ご了承ください。

