



9月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく	MILK	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
1月	ドライカレー	○	つるつるサラダ なし	豚ひき肉、牛ひき肉、牛乳 	米、薄力粉、はるさめ	にんにく、玉葱、にんじん、ビーマン、セロリ、グリンピース(冷凍)、きゅうり、もやし、日本なし	655 kcal 21.1 g 23.8 g
2火	フィッシュ バーガー	○	ベーコンスープ バナナ	まだら、ベーコン、牛乳	柏パン、薄力粉、パン粉、オリーブ油、三温糖	キャベツ、にんじん、玉葱、赤ビーマン、はくさい、ホールコーン缶、レタス、バナナ	637 kcal 27.1 g 23.4 g
3水	★沖縄県の料理★ タコライス	○	ソーキじる れいとうパイナップル	豚ひき肉、チーズ、豚ばら、こんぶ、牛乳	米、油 	にんにく、ビーマン、玉葱、トマト缶、トマト、キャベツ、きゅうり、しょうが、しめじ、まいだけ、はくさい、にんじん、あさつき、パインアップル	589 kcal 24.7 g 23.3 g
4木	ごはん	○	すきやきふうに バリバリづけ	豚肉、和牛もも肉、焼き豆腐、牛乳	米、しらたき、花鮓、ざらめ	はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、しゅんきく、キャベツ、たいこん、きゅうり	650 kcal 22.5 g 27.3 g
5金	きんざけの もみじごはん		こんにゃくきんぴら ★宮城県郷土料理★ おぼろじる さつまいものむしパン	銀鮎、ロースハム、絹ごし豆腐、油揚げ、豆乳、牛乳	米、こんにゃく、三温糖、薄力粉、さつまいも	まいだけ、エリンギ、しめじ、れんこん、冷凍いんげん、ごぼう、にんじん、こまつな、干し椎茸、たいこん、ねぎ、糸みつば、干しふどう	652 kcal 28.3 g 17.3 g
8月	★コラボ給食withホノルル★ ～ハワイの料理～ フライドライス		フリフリチキン チキンロングライス（はるさ めスープ） きっかみかん	ワインナー、たまご、鶏モモ、鶏肉、牛乳	米、麦、はちみつ、はるさめ	玉葱、こまつな、ハイシン濃縮還元ジュース、にんにく、しょうが、にんじん、こねぎ、みかん	699 kcal 29.6 g 30.5 g
9火	★重陽の節句給食★ くりおこわ		さばのみそに きっかあえ ゆばのすまじる	さば、かまぼこ、昆布、とり肉むね、わかめ、湯葉、牛乳	米、もち米、栗 	しょうが、だいこん、もやし、ほうれんそう、きくの花、たけのこ、にんじん、えのきだけ、こねぎ	617 kcal 28.5 g 19.8 g
10水	ハヤシライス		ほたてとだいこんのサラダ なし	牛肉、ほたて（水煮）、かつお節、牛乳 	米、じゃがいも、薄力粉	ににく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、マッシュルーム（水煮）、だいこん、きゅうり、日本なし	647 kcal 24.0 g 24.9 g
11木	★おはなし給食★ ごはん		れんこんハンバーグ ほうれんそうマンのサラダ かぼちゃスープ	豚ばら、豚肉、牛乳	米、パン粉（生）	玉葱、れんこん、ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、日本かぼちゃ、バセリ	598 kcal 25.3 g 22.8 g
12金	みそラーメン	○	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	豚ひき肉、焼き竹輪、あおのり、牛乳	蒸し中華めん、ラード、薄力粉	しょうが、ににく、にんじん、キャベツ、ホールコーン缶、ねぎ、ながねぎ、もやし、きゅうり	644 kcal 25.3 g 30.6 g
16火	★高知県の郷土料理★ かつおめし	○	キャベツのしおこんぶあえ さつまじる	かつお、焼きのり、塩昆布、こんぶ、豚肉、油揚げ、牛乳	米、さつまいも	しょうが、ににく、ねぎ、しょうが、えだまめ（冷凍）、キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん、えのきだけ、ごまつな	598 kcal 28.3 g 16.5 g
17水	マーボーどん	○	ちゅうかスープ オレンジ	豚ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、牛乳	米	ににく、にんにく、にんじん、干し椎茸、たけのこ、ながねぎ、はくさい、キャベツ、赤ビーマン、まいだけ、えのきだけ、チンゲンツイ、オレンジ	599 kcal 27.6 g 22.6 g
18木	★開校記念給食★1日目！ ゆかりむぎごはん	○	とりのからあげ こまつなやきビーフン しゅわしゅわポンチ	鶏もも、豚肩挽き、牛乳 	米、麦、ビーフン、冷凍白玉	給食委員会の児童と考えました！ たくさんの給食が挙がったため、 今年は2回に分けて提供します！	683 kcal 22.0 g 23.3 g
19金	★開校記念給食★2日目！ くるくる ココアあげパン	ジョア	ぐだくさんABCポトフ バリバリサラダ	豚もも肉、ベーコン、ワインナー、ひよこまめ	グラニュー糖、じゃがいも、スペゲティ、ワンタンの皮	ながねぎ、ににく、セロリ、玉葱、えのきだけ、ホールコーン缶、赤ビーマン、パンセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん	588 kcal 22.3 g 24.4 g
24水	★おはなし給食★ わくせいキャベジの あきやさいカレー		くろずパンサンスー なし	豚もも肉、ロースハム、牛乳	米、さつまいも、油、薄力粉、はちみつ、はるさめ	ににく、しょうが、にんじん、エリンギ、えのきだけ、しめじ、玉葱、かぼちゃ、なす、トマト缶、きゅうり、もやし、日本なし	707 kcal 20.9 g 24.0 g
25木	★お彼岸給食★ かきたまうどん	○	こまつなのがえ きなこおはぎ	こんぶ、鶏肉、油揚げ、たまご、焼きのり、きな粉、牛乳	冷凍うどん、てんさい糖、もち米、米	にんじん、玉葱、干し椎茸、しめじ、ねぎ、こまつな、えのきだけ、もやし	609 kcal 29.7 g 18.6 g
26金	★防災都市コラボ給食★ ～茅野市の料理～ ごはん	○	こおりとうふのチリソース のざわなあえ いちごミルクかんてん	凍り豆腐、鶏肉、寒天、牛乳	米	しょうが、ににく、のざわな（塩漬）、だいこん、キャベツ、いちごジャム	656 kcal 23.0 g 24.6 g
29月	かしわパン		わふうコロッケ のりサラダ BLTスープ	豚ひき肉、大豆ミート、のり、ベーコン、鶏肉、牛乳	柏パン、油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、パン粉、てんさい糖	玉葱、にんじん、えのきだけ、ごぼう、水菜、キャベツ、もやし、ながねぎ、ににく、トマト、アスパラガス、はくさい、レタス	614 kcal 25.1 g 27.4 g
30火	はつがけんまい ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼし大こんサラダ もずくスープ ごくわせみかん	豚肉、ポンレースハム、こんぶ、もずく、鶏肉、牛乳	米、発芽玄米	ににく、しょうが、玉葱、切干しただいこん、きゅうり、にんじん、どうがらし（乾）、ねぎ、ホールコーン缶、チンゲンツイ、極早生みかん	650 kcal 26.1 g 22.0 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。