



# 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		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、ピーマン、 セロリ、グリーンピース(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	粕パン、薄力粉、 パン粉、 オリーブ油、 三温糖	キャベツ、にんじん、玉葱、 赤ピーマン、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、ピーマン、玉葱、トマト缶、 トマト、キャベツ、きゅうり、 しょうが、しめじ、まいたけ、 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 バリバリつけ	豚肉、和牛もも肉、 焼き豆腐、牛乳	米、しらたき、 花魁、ざらめ	はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、 しゅんぎく、キャベツ、だいこん、 きゅうり	650 kcal 22.5 g 27.3 g
5金	ぎんざけの 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	銀鮭、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	まいたけ、エリンギ、しめじ、 れんこん、冷凍いんげん、ごぼう、 にんじん、ごまつな、干し椎茸、 だいこん、ねぎ、米みつば、 干しぶどう	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	ウィンナー、 たまご、 鶏肉モモ、 鶏肉、牛乳	米、麦、はちみつ、 はるさめ	玉葱、ごまつな、 パイ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	★重陽の節給食★ くりおこわ	○	さばのみそに きっかあえ ゆばのすましじる	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、えのきたけ、こねぎ	617 kcal 28.5 g 19.8 g
10水	ハヤシライス	○	ほたととだいこんのサラダ なし	牛肉、 はたと（水煮）、 かつお節、牛乳	米、じゃがいも、 薄力粉	にんにく、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	豚ひき肉、 ツナ缶、豆乳、 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	豚ばら、 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、にんにく、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、にんにく、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、 えのきたけ、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	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、 にんじん、干し椎茸、たけのこ、 ながねぎ、はくさい、キャベツ、 赤ピーマン、まいたけ、えのきたけ、 チンゲンツァイ、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 ご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	しょうが、にんにく、赤ピーマン、 こねぎ、ごまつな、キャベツ、 りんご缶、もも缶、みかん缶	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	ぐたくさんABCポトフ バリバリサラダ	豚もも肉、 ベーコン、 ウィンナー、 ひよこめ	グラニュー糖、 じゃがいも、 スパゲティ、 ワナンの皮	ながねぎ、にんにく、セロリ、玉葱、 えのきたけ、ホールコーン缶、 赤ピーマン、バセリ、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	○	くろずバンサンスー 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	にんにく、しょうが、にんじん、 エリンギ、えのきたけ、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	○	ごまつなのいそあえ 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、ごまつな、 えのきたけ、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 のさわなあえ いちごミルクかてん	凍り豆腐、鶏肉、 寒天、牛乳	米	しょうが、にんにく、 のさわな（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	○	わふうコロツケ 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	粕パン、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、えのきたけ、ごぼう、 水菜、キャベツ、もやし、ながねぎ、 にんにく、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	はつがげんまい ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんサラダ もずくスープ ごくわせみかん	豚肉、ボンレスハム、 こんぶ、もずく、 鶏肉、牛乳	米、発芽玄米	にんにく、しょうが、玉葱、 切干しだいこん、きゅうり、にんじん、 どうがらし（乾）、ねぎ、 ホールコーン缶、チンゲンツァイ、 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。

