



10月 きゅうしよく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日曜日	曜日	しゅしよく	しゅしよく	こんだて	血や肉、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	1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	木	食パン	○	魚の野菜マヨ焼き スパイシーポテト ベジタブルスープ	牛乳 ホキ	人参 玉葱 マッシュルーム(水煮) パセリ にんにく キャベツ ホールコーン缶 トマト	パン エッグケアマヨネーズ じゃがいも 揚げ油 オリーブ油	590	24.7	28.6
3	金	焼きそば	○	めかたまスープ ブドウ寒天	豚バラ肉 ぶたもも肉 あおのり 牛乳 かつお厚削り たまご めかぶわかめ	人参 玉葱 キャベツ ピーマン たけのこ(水煮) にら ぶどう100%ジュース	中華めん 砂糖 でんぷん ごま油	620	24.9	26.8
6	月	★お月見きゅうしよく★ お月見うどん	○	野菜の香味炒め おつきみだんご	かつお節 ぶた肉 たまご 牛乳 ベーコン	干し椎茸 人参 ねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし かぼちゃ	うどん 砂糖 ごま油 緑豆はるさめ 上新粉 白玉粉 きび砂糖 かたくり粉	658	28.3	22.4
7	火	ごまじゃこチャーハン	○	中華風野菜スープ さつまいものあめがらめ	ちりめんじゃこ たまご 牛乳 鶏肉 大豆	しょうが ねぎ 万能ねぎ たくあん はくさい もやし 人参 チンゲンツアイ	米 なたね油 黒いりごま 白いりごま 三温糖 ごま油 揚げ油 さつまいも でんぷん 水あめ	595	21.0	24.7
8	水	★目のあいごデー給食★ ～目にいいごはん～ おさけとえびの クリームライス	ジョア	おキャロットラペ 白菜スープ	とり肉 牛乳 むきえび 鮭 粉チーズ ジョア マグロ缶詰 ベーコン	人参 玉葱 エリンギ マッシュルーム(水煮) ほうれんそう キャベツ 水菜 レモン汁 らっきょう はくさい ホールコーン缶	米 バター 小麦粉 砂糖	638	26.6	16.2
14	火	ゆかりご飯	○	かじょう豆腐 小松菜のあえもの	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布	しょうが にんにく 干し椎茸 人参 玉葱 たけのこ(水煮) ねぎ にら こまつな キャベツ もやし	米 炒め油 砂糖 ごま油 でんぷん 三温糖	591	26.3	19.8
15	水	チリビーンズドッグ	○	ポトフ なし	豚ひき肉 大豆 ピザ用チーズ 牛乳 ベーコン ウインナー とり肉	人参 玉葱 セロリにんにく しょうが キャベツ セロリ 日本なし	パン 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも	610	28.7	27.9
16	木	ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉もも わかめ 絹ごし豆腐	にんにく もやし 人参 にら ねぎ チンゲンツアイ	米 発芽玄米 小麦粉 かたくり粉 揚げ油 砂糖 ごま油 三温糖	604	23.1	24.4
17	金	ご飯	○	さばのみぞれに じゃがいものきんぴら すまし汁	牛乳 さば 白みそ 豚もも かつお厚削り わかめ 煮しかまぼこ	だいこん 万能ねぎ にんじん ごぼう えのき こまつな	米 上白糖 ごま油 じゃがいも つきこんにやく 三温糖 麴	601	28.5	19.2
20	月	和風スパゲティ	○	マセドアンサラダ フルーツヨーグルトあえ	ベーコン 豚肉 刻みのり 牛乳 ロースハム ヨーグルト(無糖)	エリンギ しめじ 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 みかん缶 りんご缶 パナナ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも 砂糖	609	27.8	20.8
21	火	★6年生陸上記録会 応援給食★ ご飯	○	おから入りメンチカツ レモンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 おから 豚肉	玉葱 キャベツ 胡瓜 人参 レモン エリンギ セロリ ピーマン	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖 スパゲッティ	663	24.7	26.9
22	水	★タイのごはん★ ガパオライス	○	ビーフンスープ みかん	豚ひき肉 鶏もも 牛乳 豚肉	にんにく しょうが 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 人参 ねぎ チンゲンツアイ にら みかん	米 ごま油 三温糖 ビーフン じゃがいも	585	23.7	19.2
23	木	★おはなし給食★ わかめご飯	○	おしゃべりなたまごやき のりのサラダ みそ汁	わかめ 牛乳 鶏ひき肉 たまご のり かつお厚削り 生揚げ 味噌	玉葱 ほうれんそう 生しいたけ 人参 水菜 キャベツ もやし えのきたけ こまつな	米 きび砂糖 ごま油 三温糖 じゃがいも	595	27.7	20.8
24	金	バターチキンカレー	○	コールスロー	鶏肉 ヨーグルト(無糖) 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 人参 セロリ キャベツ 胡瓜 赤たまねぎ	米 バター 三温糖	648	22.9	30.8
27	月	ご飯	○	なめたけ うま塩肉じゃが ゆかり和え	牛乳 豚もも(脂身付き) かつお加工品(削り 節) 厚削り	えのきたけ しょうが にんにく 人参 玉葱 こねぎ キャベツ もやし 胡瓜	米 三温糖 じゃがいも 糸こんにやく きび砂糖 ごま油	589	26.6	16.0
28	火	ご飯	○	鶏のピリ辛焼き ごまあえ いもっこ汁	牛乳 鶏もも かまぼこ 味噌 豚もも かつお厚削り	しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 ねぎ ほうれんそう	米 麦 三温糖 ごま油 白すりごま 里芋 こんにやく さつまいも	588	26.7	18.4
29	水	やきにく丼	○	ジャガイモ入りサラダ 焼きりんご	豚肉 味噌 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 人参 もやし ピーマン りんご キャベツ 胡瓜 スイートコーン りんご	米 砂糖 じゃがいも ごま油 三温糖 バター	587	21.6	18.8
30	木	★おはなし給食★ きんぴらきょうだいが のっているチーズトースト	○	ひじきサラダ 白菜のクリームスープ	ベーコン とりもも肉 チーズ 牛乳 ひじき ウインナー 無調整豆乳	ごぼう 人参 キャベツ ホールコーン缶 こまつな はくさい 玉葱 マッシュルーム(水煮)	パン しらたき ごま油 きび砂糖 砂糖 じゃがいも 小麦粉	614	25.4	31.6
31	金	ご飯	○	れんこんのつくね焼き 切り干し大根のペペロンチーノ 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 ベーコン かつお厚削り 油揚げ 味噌	しょうが きくらげ 干し椎茸 たけのこ れんこん 人参 にんにく 玉葱 切干しだいこん 水菜 こまつな	米 炒め油 パン粉 三温糖 でんぷん オリーブ油 じゃがいも	668	29.0	27.3

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

