



11月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

| 日 | 曜日 | しゅしょく | おかず | 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 | I群(1kg) kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
|----|----|--------------------------------------|---|---|--|---|--------------|---------|------|
| 4 | 火 | ご飯 | ○ 魚の手作り麦みそ焼き いそ和え 韓国風肉じゃが | 牛乳 さわら 赤味噌 刻みのり 豚肉 削り節 大豆 | もやし こまつな にんじん にんにく しょうが 玉葱 にら | 米 砂糖 大麦油 しらたき ジャガイモ すりごま 白ごま ごま油 | 613 | 28.8 | 17.5 |
| 5 | 水 | ★おはなし給食★ きなこトースト | ○ □おだんごスープ かりかりじゃこサラダ | きな粉 牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ちりめんじゃこ | 玉葱 しょうが にんじん 干し椎茸 はくさい きゅうり ホールコーン もやし キャベツ | 食パン はちみつ 砂糖 バター パン粉 かたくり粉油 ジャガイモ ごま油 | 587 | 27.8 | 24.7 |
| 6 | 木 | 焼きそば | ○ 大根のスープ 食べくらべやきいも (べにあずま・シルクスイート) | 豚肉 青のり かつお節 牛乳 鶏肉 | にんじん 玉葱 キャベツ ピーマン セロリー だいこん たけのこ こねぎ | 中華めん 砂糖 ごま油 さつまいも (紅あずま・シルクスイート) | 698 | 25.2 | 27.4 |
| 7 | 金 | パリパリぎょうざどん | ○ チキンロングライス (春雨スープ) | 豚ひき肉 牛乳 鶏肉 | しょうが にんにく ねぎ にら キャベツ はくさい 玉葱 にんじん こねぎ | 米 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 春雨 | 596 | 25.3 | 18.6 |
| 10 | 月 | ご飯 | ○ ★福岡県の郷土料理★ がめ煮 もやしとわかめの和え物 | 牛乳 鶏肉 生揚げ 削り節 わかめ かまぼこ | ごぼう にんじん 干し椎茸 れんこん さやいんげん もやし こまつな | 米 こんにゃく粉 里芋 砂糖 ごま油 | 569 | 23.9 | 18.9 |
| 11 | 火 | 焼肉丼 | ○ チンゲン菜とトックのスープ | 豚肉 赤味噌 牛乳 鶏肉 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん ピーマン りんご しいたけ チンゲンサイ ねぎ たけのこ | 米 砂糖 トック ごま油 | 618 | 23.3 | 18.6 |
| 12 | 水 | 根菜の和風 ドライカレー | ○ ガーリックポテト キャロットゼリー | 豚ひき肉 大豆 赤味噌 牛乳 ベーコン 粉寒天 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん ごぼう れんこん みかんジュース | 米 大麦油 糸こんにゃく ジャガイモ 砂糖 | 663 | 23.7 | 20.2 |
| 13 | 木 | ★おはなし給食★ オレンジフレンチ トースト | ○ □ポークビーンズ □ほうれんそうマントラのサラダ | たまご 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ロースハム | オレンジジュース 玉葱 にんじん ほうれんそう ホールコーン | 食パン バター 砂糖 ジャガイモ | 693 | 30.5 | 27.5 |
| 14 | 金 | ご飯 | ○ おいも三兄弟のコロッケ キャベツのおかか和え こまつなのみそ汁 | 牛乳 豚肉 まぐろ缶詰 青のり かつお節 木綿豆腐 油揚げ 味噌 赤味噌 削り節 | 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり こまつな えのきだけ 玉葱 こまつな | 米 里芋 さつまいも ジャガイモ 油 薄力粉 パン粉 揚げ油 | 627 | 22.9 | 21.6 |
| 17 | 月 | ゆかりご飯 | ○ ★東京都の地場産物★ 八丈島産キハダまぐろ入り 島さつまあげのおでん わかめサラダ みかん | 牛乳 昆布 かつお節 結び昆布 島さつま揚げ ちくわ ウィンナー 鶏肉 ツナ缶 生揚げ わかめ | だいこん キャベツ にんじん きゅうり れんこん にんにく しょうが ねぎ みかん | 米 こんにゃく粉 ジャガイモ 砂糖 ごま油 | 633 | 25.1 | 17.4 |
| 18 | 火 | ★おはなし給食★ □五目うどん | ○ □さつまいもの天ぷら ぱりぱりサラダ | かつお節 豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ | 干し椎茸 にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう きゅうり もやし | うどん 砂糖 さつまいも 薄力粉 揚げ油 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 三温糖 | 626 | 21.7 | 25.1 |
| 19 | 水 | ご飯 | ○ 鶏肉の照り焼き ★新潟県の郷土料理★ はりはりつけ風サラダ なまあげのみそ汁 | 牛乳 鶏肉 ロースハム 削り節 生揚げ カット わかめ 味噌 赤味噌 | しょうが 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり えのきだけ 玉葱 こまつな | 米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 ジャガイモ | 580 | 25.2 | 19.9 |
| 20 | 木 | プルコギ丼 | ○ 春雨の中華スープ いがくりあげ | 豚肉 牛乳 ベーコン 生クリーム | 玉葱 にんじん もやし にら りんご しょうが にんにく 干し椎茸 チンゲンサイ はくさい たけのこ | 米 砂糖 ごま油 ごま 緑豆はるさめ さつまいも 三温糖 バター 薄力粉 そうめん 揚げ油 | 707 | 25.3 | 22.7 |
| 21 | 金 | ★コラボ給食with服部学園★ 牛肉と大根の あんかけごはん | ○ 中華風和え物 わかめ卵スープ | 牛内もも肉 さくら味噌 八丁味噌 牛乳 たまご 紹ごし豆腐 カットわかめ | だいこん エシャロット にんにく しょうが ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん 玉葱 えのきだけ | 米 氷砂糖 ごま油 かたくり粉 ごま | 737 | 24.7 | 30.5 |
| 25 | 火 | 醤油ラーメン | ○ バンバンジーサラダ | かたくちいわし 豚肉 なると 牛乳 鶏肉 味噌 | にんにく しょうが たけのこ(水煮) はくさい ねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし | 中華めん 油 すりごま 砂糖 ごま油 | 600 | 28.6 | 22.3 |
| 26 | 水 | 鶏とごぼうのピラフ | ○ ★ブルガリアの料理★ ボブチヨルバ(やさいスープ) オレンジ | ベーコン 鶏肉 牛乳 ウィンナー いんげんまめ | にんにく ごぼう 玉葱 赤パプリカ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ バレンシアオレンジ | 米 油 オリーブ油 | 573 | 23.6 | 20.2 |
| 27 | 木 | 麦ご飯 | ○ ★北海道の郷土料理&おはなし給食★ □さんまの松前煮 いりどり もやしの梅肉あえ | 牛乳 さんま 切り昆布 鶏肉 かつお節 | にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん もやし こまつな 梅干し | 米 大麦 砂糖 油 こんにゃく粉 里芋 | 662 | 26.2 | 23.6 |
| 28 | 金 | ★コラボ給食with服部学園★ 黒砂糖パン | ○ カポナータ風パスタと シチリア風肉団子 オレンジゼリー | 牛乳 豚ひき肉 寒天 | にんにく 玉葱 赤パプリカ ズッキーニ なす セロリ にんじん レモン みかん缶 みかんジュース | 黒砂糖食パン オリーブ油 グラニュー糖 マカロニ かたくり粉 砂糖 | 623 | 25.6 | 22.6 |

※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。

