



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	1人分 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 じゃがいも 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 じゃがいも 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 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	バリバリぎょうざどん	○	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 こんにやく粉 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 糸こんにやく じゃがいも 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 じゃがいも	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 えのきたけ ねぎ	米 里芋 さつまいも じゃがいも 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 こんにやく粉 じゃがいも 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★ はりはりづけ風サラダ 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 えのきたけ 玉葱 こまつな	米 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 じゃがいも	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 絹ごし豆腐 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 えのきたけ	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★ ポプチョルバ (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 こんにやく粉 里芋	662	26.2	23.6
28	金	★コラボ給食with服部学園★ 黒砂糖パン	○	カボナータ風パスタと 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。

