



12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
1	月	ご飯	○	鮭のもみじ焼き ちくぜんに いそ和え	牛乳 生鮭 鶏肉 かつお節 刻みのり	にんじん しょうが ごぼう たけのこ(水煮) れんこん さやいんげん もやし こまつな	米 エッグケアマヨネーズ 油 こんにやく粉 砂糖	606	29.1	21.2
2	火	キムタクごはん	○	ジャンボぎょうざ はるさめスープ	ベーコン 豚肉 牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	にんじん ねぎ キムチ たくあん漬け しょうが にんにく キャベツ にら たけのこ(水煮) 干し椎茸 こまつな	米 大麦 ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 緑豆はるさめ	628	23.9	24.1
3	水	ご飯	○	ポークシチュー ビーンズサラダ	牛乳 豚肉 ミックス ビーンズ ハム	玉葱 にんじん マッシュルーム(水煮) グリーンピース きゅうり ホールコーン キャベツ	米 牛脂 じゃがいも 三温糖 薄力粉 さつまいも 油	663	22.0	21.4
4	木	ご飯	○	西湖豆腐(シーホー豆腐) ナムル オレンジ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 トマト缶 ねぎ にら もやし 切干しだいこん こまつな パレンシアオレンジ	米 ごま油 砂糖 片栗粉	603	25.4	19.6
5	金	★おはなし給食★ パンプキンパン	○	🍷ホグワーツのシェパードパイ ★イギリスの料理★ スコッチブロス	牛乳 牛肉 豚ひき肉 豆乳 ベーコン 豚肉	にんにく にんじん 玉葱 トマト缶 しょうが セロリ キャベツ	パンプキンパン 油 薄 力粉 じゃがいも オリーブ油 大麦	615	25.3	29.1
8	月	きのこのミート スパゲッティ	○	ひじきとブロッコリーのサラダ もものヨーグルトケーキ	豚ひき肉 大豆 牛乳 干しひじき ロースハム たまご ヨーグルト	にんにく セロリ 玉葱 しめじ エリンギ トマト缶 トマトペースト ブロッコリー きゅうり にんじん 黄桃缶	スパゲッティ 油 砂糖 三温糖 揚げ油 薄力粉	659	25.7	22.6
9	火	ご飯	○	ぎんさわらのゆずみそ焼き ★奈良県の郷土料理★ 吉野汁(よしのじる) かぼちゃのそぼろあんかけ	牛乳 さわら 白みそ 昆布 かつお節 鶏肉 油揚げ 島さつま揚げ 豚ひき肉 削り節	しょうが ゆず にんじん ごぼう たけのこ(ゆで) ねぎ みつば かぼちゃ	米 砂糖 糸こんにやく 片栗粉 麩	627	30.4	18.2
10	水	★おはなし給食★ 🍷バムのホットドッグ	○	ポテトサラダ 🍷ふしぎななべの にんじんと豆のスープ	牛乳 ウィナー ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ	きゅうり にんじん 赤たまねぎ 玉葱 キャベツ 黄パプリカ ほうれんそう	コッペパン(給) じゃがいも エッグケアマヨネーズ 油	598	23.4	29.5
11	木	ご飯	○	★山口県の郷土料理★ チキンチキンごぼう 切干大根の和えもの すまし汁	牛乳 鶏肉 昆布 かつお節 豚肉 木綿豆腐 わかめ	ごぼう えだまめ 緑豆もやし にんじん きゅうり 切干しだいこん えのきたけ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 白ごま ごま油	669	28.1	23.8
12	金	ツナコーンピラフ	○	冬野菜のホワイトシチュー いよかん	まぐろ缶詰 かつお節 牛乳 鶏肉 あさり ほたてが 生クリーム	にんじん ホールコーン 玉葱 ブロッコリー カリフラワー いよかん	米 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉 バター	616	24.5	21.3
15	月	こぎつねご飯	○	いわしのつみれ汁 大学いも	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 昆布 かつお節 いわし 鶏ひき肉 赤みそ かまぼこ 島さつま揚げ	にんじん ねぎ しょうが だいこん こまつな	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 三温糖 水あめ 黒ごま	657	25.9	22.3
16	火	★コラボ給食with クロアチア★ かしわパン	○	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	牛乳 豚ひき肉 たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん カリフラワー さやいんげん	柏パン 米 油 砂糖 薄力粉 じゃがいも バター オリーブ油 マカロニ	631	30.2	29.0
17	水	ポークカレーライス	○	こんにやくサラダ はれひめ	豚肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん きゅうり 緑豆もやし はれひめ	米 油 じゃがいも 薄力 粉 こんにやく 砂糖 ごま 油	625	19.2	19.9
18	木	マーボーラーメン	○	野菜チップス	かたくちいわし 豚ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳	にんにく しょうが ねぎ たけのこ(水煮) にんじん 玉葱 にら かぼちゃ ごぼう	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも さつまいも	605	24.9	22.6
19	金	ご飯 かつおごまふりかけ	○	エビ入りあつ焼き卵 豚汁 キャベツときゅうりのじゃこ和え	かつお節 牛乳 むきえび たまご 豚肉 木綿豆腐 昆布 赤みそ 白みそ ちりめんじゃこ	ねぎ きくらげ(乾) にら しょうが にんじん ごぼう だいこん キャベツ きゅうり 緑豆もやし	米 砂糖 白ごま ごま油 こんにやく粉	614	28.4	18.4
22	月	★冬至給食★ 冬至うどん	○	ひじきのナムル かぼちゃおからドーナツ	豚肉 油揚げ かまぼこ かつお節 昆布 牛乳 干しひじき おから たまご 豆乳	にんじん だいこん れんこん 干し椎茸 はくさい ねぎ かぼちゃ こまつな もやし にんにく しょうが かぼちゃペースト	うどん 油 砂糖 ごま油 薄力粉 ソイレプール 揚げ油 グラニュー糖	606	23.7	23.9
23	火	★コラボ給食with 服部学園★ 麦ごはん	○	メカジキのからあげ しょうがソース あおさと根菜のみそ汁 みかん	牛乳 めかじき あおさ(素干し) 白みそ	キャベツ 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ にら えのきたけ にんにく しょうが れんこん はくさい みかん	米 大麦 片栗粉 砂糖 ご ま油 里芋	657	24.9	20.5
24	水	すき焼き丼	○	具だくさんみそ汁	牛肉 豚肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳 赤みそ 白みそ	玉葱 ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな にんにく キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー パプリカ クランベリージュース レモン ブルーベリー いちご	米 油 しらたき 砂糖 じゃがいも	631	25.9	20.6
25	木	★クリスマス給食★ ぶどうパン	○	ザクザクチキン ほしチーズのツリーサラダ ミックスベリーゼリー	牛乳 鶏肉 星形プロセ スチーズ 粉寒天	にんにく キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー パプリカ クランベリージュース レモン ブルーベリー いちご	ぶどうパン 薄力粉 コーンフレーク 砂糖	621	24.4	25.7

※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。

