



令和8年

10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1日 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
5	月	★渋谷区コラボ給食★ ～トルコ～ ピラフ	○	タブクソテー (チキントマトにこみ) メルジメッキ・チオルバス (レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 トマトピューレ にんじん みかん缶 黄桃缶 バイン缶	米 パスタ バター じゃがいも 米粉	675	25.2	21.9
6	火	ごまじゃこ チャーハン	○	ちゅうか風野菜スープ 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 たくあん漬け はくさい もやし にんじん チンゲンサイ	米 油 黒ごま 白ごま 砂糖 ごま油 油 さつまいも 片栗粉 水あめ 三温糖	587	20.0	24.6
7	水	★開校記念日給食★ シュガーあげパン	ジョア 	ポトフ パリパリサラダ フルーツポンチ	ジョア(ブレン) 豚肉 ウィンナー	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ かぶ さやいんげん きゅうり みかん缶 バイン缶	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 油 じゃがいも フンタンの皮 白玉団子 サイダー	592	18.5	18.8
13	火	ジャージャーめん	○	ナムル あおのりポテトビーンズ	豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 牛乳 大豆 青のり	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん 緑豆もやし きゅうり にら	中華めん ごま油 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	600	24.4	22.2
14	水	ガパオライス	○	ビーフンスープ きっかみかん	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 豚肉	にんにく しょうが 玉葱 ピーマン 赤パプリカ にんじん ねぎ チンゲンサイ にら みかん	米 ごま油 砂糖 ビーフン じゃがいも	588	23.7	19.2
15	木	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 豚肉 カットわかめ 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 つきこんにゃく 三温糖 焼き麴	596	27.3	19.2
16	金	ご飯	○	おから入りメンチカツ レモンドレッシングサラダ マカロニスープ	牛乳 豚ひき肉 おから 押し豆腐 鶏肉	玉葱 キャベツ トマトケチャップ きゅうり にんじん レモン(果汁) エリンギ セロリ ピーマン	米 薄力粉 パン粉(乾) 揚げ油 砂糖 マカロニ	655	24.2	26.1
19	月	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 鶏成鶏肉モモ(皮付き) カットわかめ 絹ごし豆腐	にんにく トマトケチャップ もやし にんじん にら ねぎ チンゲンサイ	米 発芽玄米 薄力粉 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油	604	23.1	24.4
20	火	★渋谷味めぐり給食★ ～渋谷東部～ ちゃんこうどん	○	べったらづけ ビール風ゼリー	鶏肉 油揚げ ちくわ 牛乳 粉寒天 カルピス	にんにく しょうが にんじん はくさい こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん りんごジュース	うどん 油 砂糖	551	22.4	18.8
21	水	ゆかりご飯	○	かじょうどうふ 小松菜のあえもの	牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ 味噌 塩昆布	しょうが にんにく 干し椎茸 にんじん 玉葱 たけのこ(ゆで) ねぎ にら こまつな キャベツ もやし	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	591	26.3	19.8
22	木	★服部学園コラボ給食★ げんまい入りご飯	○	チキチキチキンうまごぼう みそしる オレンジ	牛乳 鶏肉 カットわかめ 白みそ	ごぼう なす にんじん さやいんげん 玉葱 緑豆もやし ねぎ 清美オレンジ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 揚げ油 白ごま あられ麴	744	24.0	21.8
23	金	ご飯	○	たまご焼き のりのサラダ えのきとなまあげのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 たまご 刻みのり 生揚げ 白みそ 味噌	玉葱 ほうれんそう しいたけ にんじん 水菜 キャベツ もやし えのきたけ こまつな	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	572	26.2	20.7
26	月	ご飯	○	うましお肉じゃが ゆかり和え	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 こねぎ キャベツ 緑豆もやし きゅうり	米 じゃがいも 糸こんにゃく きび砂糖 ごま油	570	24.8	15.9
27	火	マーボーしょうゆ ラーメン	○	はりはりサラダ キャラメルポテト	豚ひき肉 絹ごし豆腐 味噌 牛乳 ちりめんじゃこ ロースハム 生クリーム	にんにく しょうが ねぎ たけのこ(水煮) にんじん 玉葱 にら 切干しだいこん キャベツ きゅうり	中華めん 油 ごま油 砂糖 片栗粉 緑豆はるさめ 三温糖 さつまいも グラニュー糖 バター	685	24.1	25.7
28	水	ご飯	○	すぶた わかめスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 カットわかめ	玉葱 ピーマン 赤パプリカ トマトケチャップ たけのこ(水煮) にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	米 片栗粉 薄力粉 砂糖	615	22.5	19.1
29	木	★おはなし&セルフ給食★  バムとケロの 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 ウィンナー ベーコン 豚肉 ミックスビーンズ	トマトケチャップ 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	594	23.2	29.3
30	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 にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり 赤たまねぎ	米 バター 三温糖	649	22.9	30.7

※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。

