

令和８年　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g	脂質 g
4	水	ぶた肉の しょうが焼き丼	○	とさ和え かきたま汁	豚肉 牛乳 かつお節 絹ごし豆腐 たまご	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ こまつな にんじん	米 砂糖 米油 片栗粉	589	26.0	20.0
5	木	しょうゆラーメン	○	スパイシービーンズ ひじきと枝豆のチーズサラダ	豚肉 牛乳 大豆 干しひじき プロセスチーズ	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 こまつな にんじん えだまめ 玉葱	中華めん ごま油 油 ラード じゃがいも 片栗粉 米油 砂糖	583	27.7	22.6
6	金	ポークカレーライス	○	★キューピーコラボサラダ★ 塩こうじとレモンの コールスロー風サラダ	豚肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ ホールコーン レモン（果汁）	米 大麦 油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 砂糖 米油	607	18.7	18.6
9	月	ご飯	○	さけの麦みそ焼き いそ和え かんこく風肉じゃが	牛乳 生鮭 赤みそ 刻みのり 豚肉 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	593	29.5	14.8
10	火	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 みそしる	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 ベーコン 油揚げ 白みそ	しょうが きくらげ（乾） 干し椎茸 たけのこ(ゆで) れんこん にんじん にんにく 玉葱 切干しだいこん 水菜 こまつな	米 油　　パン粉（乾） 砂糖 片栗粉 オリーブ油 じゃがいも	646	28.0	25.3
11	水	パリパリぎょうざ丼	○	春雨スープ やきいも	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 チンゲンサイ	米 ワンタンの皮 揚げ油 ごま油 春雨 さつまいも	634	25.4	18.9
12	木	きなこトースト	○	肉だんごのうまに 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 緑豆もやし キャベツ	食パン 砂糖 バター パン粉（生） 片栗粉 油 じゃがいも ごま油	601	27.2	26.8
13	金	★FC東京コラボ★ いりたまご入り 豚キムチ丼	○	ブロッコリーとパプリカのサラダ 豆腐と春雨のスープ みかん	豚肉 たまご 牛乳 絹ごし豆腐	玉葱 にら 白菜キムチ ブロッコリー 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん 干し椎茸 もやし ねぎ みかん	米 強化米 ごま油 砂糖 米油 オリーブ油 春雨	668	28.3	22.1
16	月	ゆかりご飯	○	★東京都の地場産物★ 島さつまあげのおでん わかめサラダ オレンジ	牛乳 昆布 結び昆布 島さつま揚げ ちくわ ウィンナー 鶏肉 生揚げ カットわかめ ツナ缶	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 オレンジ	米 こんにゃく粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	611	22.8	17.3
17	火	★防災都市コラボ★ 茅野市＆郡山市 あさかまいごはん （郡山市の新米です）	○	こおり豆腐のチリソース（茅野） 重（じゅう）（郡山） いちごミルク寒天（茅野）	牛乳　凍り豆腐 鶏肉 ほたてがい(貝柱) 昆布 寒天 牛乳	しょうが にんにく トマトケチャップ ねぎ にんじん 干し椎茸 ごぼう たけのこ(水煮) いちごジャム いちごピューレ	あさか舞（米） 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 里芋 つきこんにゃく あられ麸	701	26.4	24.7
18	水	プルコギ丼	○	大根のスープ りんご	豚肉 牛乳 鶏肉	玉葱 にんじん もやし にら しょうが にんにく だいこん ねぎ りんご	米 米油 砂糖 ごま油 ごま	575	24.2	16.5
19	木	五目うどん	○	ちくわのいそべあげ ★キューピーコラボサラダ★ 秋やさいのにんじんドレッシング サラダ	豚肉 牛乳 ちくわ 青のり	干し椎茸 にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう れんこん ごぼう ホールコーン	うどん 砂糖 薄力粉 揚げ油 さつまいも 米油	549	25.8	19.5
20	金	オレンジ フレンチトースト	○	ポークビーンズ ほうれん草サラダ	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 トマトピューレ 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 米油	693	30.5	27.5
24	火	★和食の日★ ご飯	○	とりのてりやき ★新潟県の郷土料理★ はりはりづけ風サラダ みそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム 生揚げ カットわかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 切干しだいこん キャベツ にんじん きゅうり なめこ 玉葱 こまつな	米 砂糖 米油 緑豆はるさめ ごま油 三温糖 じゃがいも	585	24.0	19.9
25	水	ご飯	○	★福岡県郷土料理★ がめに もやしとわかめの和えもの	牛乳 鶏肉 生揚げ カットわかめ オイルツナ（レトルト）	ごぼう にんじん 干し椎茸 れんこん たけのこ(水煮) さやいんげん もやし こまつな キャベツ	米 米油 こんにゃく粉 里芋 砂糖 ごま油	579	23.7	20.0
26	木	ご飯	○	おいも三兄弟のコロッケ キャベツのおかか和え こまつなみそしる	牛乳 豚ひき肉 まぐろ缶詰 青のり かつお節 木綿豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	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（乾） パン粉（生）	638	21.5	21.8
27	金	チリビーンズドッグ	ミルク コーヒー	ポトフ みかん	豚ひき肉 大豆 ピザ用チーズ 乳飲料(コーヒー) ベーコン ウィンナー 鶏肉	にんじん 玉葱 トマトピューレ にんにく しょうが キャベツ セロリ みかん	コッペパン 米油 薄力粉 オリーブ油 じゃがいも	612	26.8	23.6

※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。