



11月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 脂や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 金	ゆかりごはん	○	とりのてりやき バリバリあさづけ こんさいじる	鶏肉、豚肉、 油揚げ、牛乳	米	しょうが、きゅうり、キャベツ、 にんじん、だいこん、ごぼう、 れんこん、ねぎ	603 kcal 25.6 g 21.4 g
5 火	ごはん	○	さばのガーリック しょうゆあげ カリカリうめあえ ★佐賀県の郷土料理★ のっぺいじる	さば、かつお節、 鶏肉、牛乳	米、薄力粉、 揚げ油、 さといも	にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、かぶ、 にんじん、だいこん、 はくさい、江戸菜	614 kcal 24.4 g 22.7 g
6 水	あしたばパン マーメレード	ミルク コーヒー	チリコンカン れんこんチップスサラダ	大豆、豚ひき肉、大豆 ミート、ベーコン	じゃがいも	マーメレード、玉葱、 にんじん、にんにく、 トマト缶、れんこん、 キャベツ、きゅうり	603 kcal 24.4 g 25.1 g
7 木	★おはなし給食★ ごはん		男子弁当部のたまごやき ひじきサラダ ふしぎななべの にんじんとまめのスープ	豚ひき肉、たまご、 干ひじき、 とりにく、牛乳	米	玉葱、にんじん、生しいたけ、 キャベツ、ホールコーン缶、 だいこん、黄ピーマン、 えだまめ	608 kcal 26.8 g 23.2 g
8 金	にしよくごはん	○	ちくわとこんにゃくの ごまきんぴら ぐたくさんみそしる みかん	豚ひき肉、 焼き竹輪、ベーコン、 鶏肉モモ、牛乳	米、じゃがいも、 こんにゃく、 ごま(いり)、 さつまいも	にんじん、しょうが、江戸菜、 はくさい、キャベツ、まいたけ、 ねぎ、みかん	631 kcal 26.1 g 20.4 g
11 月	かきたまうどん	○	れんこんとこんぶの わふうあえ だいがくいも	りしりこんぶ、鶏肉 油揚げ、たまご、 塩昆布、牛乳	冷凍うどん、 さつまいも、 水あめ	にんじん、玉葱、 干し椎茸スライス、しめじ、 ねぎ、江戸菜、れんこん、 かぶ、キャベツ	608 kcal 26.5 g 21.8 g
12 火	★SDGS給食★ ごはん かみかみエコふりかけ	○	ぶたにくとやさいの いために みそドレサラダ	ちりめんじゃこ、豚ばら、 ら、 豚モモ、りしりこんぶ、 かまぼこ、白みそ、牛乳	米、じゃがいも、 しらす	にんじん、江戸菜、大根葉、 しょうが、だいこん、はくさい、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、 ブロッコリー、えのきたけ	602 kcal 25.5 g 21.7 g
13 水	ホイコーローどん	○	ワンタンスープ みかん	豚ばら、豚肉、 豚ひき肉、牛乳	米、発芽玄米、 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、 キャベツ、にんじん、ピーマン、 ながねぎ、はくさい、えだまめ みかん	630 kcal 23.7 g 24.8 g
14 木	ごはん	○	さかなのマヨパンこやき キャベツのピリリあえ なめごととうふの みそしる	メルルーサ、とりにく、 絹ごし豆腐、油揚げ、 カットわかめ、牛乳	米、パン粉(乾)	にんにく、キャベツ、にんじん、 江戸菜、ねぎ、なめこ、 だいこん、はくさい パセリ	591 kcal 27.1 g 20.2 g
15 金	★音楽会★ カレーライス	くまもと みかん 100% ジュース	チーズサラダ	豚もも肉ごま	米、じゃがいも、 油、薄力粉	ながねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、トマト缶詰、 キャベツ、きゅうり、江戸菜、 熊本みかんジュース	632 kcal 19.1 g 17.8 g
19 火	★SDGS給食★ ごはん かんばちそぼろ		★東京げんき農場の野菜★ 大蔵大根ととりのうまに ★福岡県の郷土料理★ あちらづけ	かんばち、鶏肉、 りしりこんぶ、 かつお節、牛乳	米、こんにゃく	しょうが、大蔵だいこん、 にんじん、干し椎茸、 冷凍いんげん、赤ピーマン、 キャベツ、かぶ、 きゅうり、大根(たくあん)、 レモン、とうがらし(乾)	635 kcal 27.3 g 17.2 g
20 水	さけのホワイト クリームスパゲティ	○	★スコットランドの料理★ スコッチブロス ラ・フランス	ベーコン、さけ、牛乳、 生クリーム、鶏肉、牛乳	スパゲッティ、 オリーブ油、 バター、薄力粉、 押し麦	にんにく、たまねぎ、 マッシュルーム、 ほうれんそう、にんにく、 キャベツ、にんじん、セロリ、 ホールコーン、ラフランス	665 kcal 29.2 g 28.3 g
21 木	ごはん	○	ジャンボぎょうざ ぶりからもやキュー ★奈良県の郷土料理★ よしのじる	豚ひき肉、大豆ミート、 鶏肉、絹ごし豆腐、牛乳	米、ぎょうざの皮	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、にら、大豆もやし、 きゅうり、にんじん、たけのこ、 江戸菜	607 kcal 23.1 g 23.3 g
22 金	★おはなし給食★ ココアコッパン		どろぼうジャーマンポテト はなやさいのツナサラダ どろぼうきのこスープ	ベーコン、ツナ缶、 とりにく、豆乳、牛乳	じゃがいも、 さつまいも、 豆乳バター、 薄力粉	にんじん、玉葱、にんにく、 パセリ、カリフラワー、 もやし、キャベツ、しめじ、 まいたけ、ホールコーン缶 ブロッコリー	600 kcal 21.2 g 26.3 g
25 月	★おはなし給食★ ノギ屋のとりめし		いとかんてんのあまずあえ タンダのさんさいじる	鶏むね肉、糸寒天、 ロースハム、ふた肉、 油揚げ、栗田がつお、 こんぶ、牛乳	米	とうがらし(乾)、りんご、 ごぼう、にんじん、エリンギ、 冷凍いんげん、キャベツ、 きゅうり、まいたけ、 干し椎茸、ほうれんそう、 たけのこ、長ねぎ、しょうが	590 kcal 28.1 g 17.3 g
26 火	★ワンダフル給食★ ごはん		ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	和牛モモ、 牛乳、粉寒天	米、大麦、ごま、 韓国はるさめ (乾)	にんにく、ねぎ、にんじん、玉葱、 生しいたけ、たけのこ、にら、 クランベリージュース、 冷凍いちご、冷凍ブルーベリー	685 kcal 25.5 g 20.1 g
27 水	★神奈川県郷土料理★ サンマーめん	○	あかかぶあえ シナノゴールド(りんご)	豚もも肉、豚ばら、牛乳	蒸し中華めん	しょうが、にんにく、もやし、 にんじん、たけのこ、ねぎ、 ほうれんそう、ながねぎ、 はくさい、キャベツ、 きゅうり、りんご	612 kcal 27.3 g 24.5 g
28 木	きんぴらチーズ トースト	○	ツナサラダ BLTスープ	ベーコン、とりにく、 ピザ用チーズ、ツナ缶、 豚ばら、牛乳	食パン、しらす	ごぼう、にんじん、とうがらし、 キャベツ、きゅうり、江戸菜、 ながねぎ、にんにく、玉葱、 トマト、アスパラガス、 はくさい、レタス	598 kcal 28.1 g 33.5 g
29 金	★ワンダフル給食★ ごはん		ぶりステーキ ~こんさいるいをそえて~ さわにわん	ぶり、こんぶ、 豚モモ、牛乳	米	だいこん、にんじん、 ブロッコリー、しょうが、 ごぼう、干し椎茸、 えのきたけ、たけのこ、ねぎ	625 kcal 26.8 g 21.7 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがあります。ご了承ください。

