

11/25(金)ワンダフル給食において、食材の中で『くらげ』を提供します。

今までに食べた事がなく、アレルギーがご心配な方は、副校長・養護教諭にご相談下さい。



献立予定表

渋谷区立加計塚小学校

日	牛乳	主食	献立	あか 血や肉、骨になる食品	きいろ 力や熱になる食品	みどり 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							エネルギー kcal	たんぱく質 g
2火			豚丼 かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ かぼちゃ だいこん しめじ	679	24.6
4木			ご飯 厚揚げのオイスターソース炒め 中華コーンスープ	生揚げ 鶏肉 玉子 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ もやし はくさい いら しいたけ しょうが にんにく クリームコーン缶 ねぎ チンゲンサイ	652	25.4
5金			ご飯 鮭フライ どさんこ汁 ごぼうサラダ	鮭 鶏肉 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 バター じゃがいも 砂糖	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ コーン	698	28.2
8月			ツナピラフ カミカミサラダ かぶのスープ	ツナ 鶏肉 牛乳	米 バター 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ れんこん かぶ	617	21.1
9火			ご飯 春巻き バンサンスー 中華風野菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 春巻きの皮 春雨 砂糖 油 片栗粉 ごま油	ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん もやし はくさい	680	24.2
10水			きつねうどん もやしの梅肉和え スイートポテト	油揚げ わかめ 鶏肉 生クリーム 牛乳	うどん ごま油 砂糖 ごま バター さつまいも	にんじん ねぎ こまつな もやし うめ キャベツ きゅうり	638	22.3
11木			ご飯 八宝菜 もやしのスープ	豚肉 うすらの玉子 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	636	25.4
12金			ご飯 鶏肉とこんにゃくの味噌煮 すまし汁	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 さといも こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん れんこん だいこん しいたけ ねぎ えのきたけ しょうが いんげん	611	23.6
15月			ご飯 野菜入り玉子焼き 切干大根の煮物 たまねぎの味噌汁	玉子 鶏肉 ちくわ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きりぼしだいこん	625	24.9
16火			ご飯 キャベツのゆかり和え 豚汁 松阪ポークのヒレカツ ごまだれ	豚肉 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 ごま マヨネーズ風調味料 こんにゃく	キャベツ きゅうり ゆかり粉 しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	729	32.5
17水			バーベキューチキンサンド 白菜とコーンのクリーム煮	鶏肉 牛乳	パン 砂糖 油 バター 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ クリームコーン缶 コーン はくさい にんじん オレンジジュース	611	25.5
18木			五目チャーハン わかめスープ フルーツのヨーグルト和え	豚肉 玉子 鶏肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが ねぎ にんじん しいたけ もやし チンゲンサイ バイン缶 もも缶 パナナ	670	24.9
19金			ご飯 ぶりの竜田揚げ ごま和え けんちん汁	鯛 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 ごま こんにゃく	しょうが こまつな キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	699	27.6
22月			三色丼 お浸し さつまい	鶏肉 玉子 牛乳	米 油 砂糖 さつまいも	にんじん いんげん こまつな はくさい だいこん しめじ しょうが	632	25.0
24水			タンメン シュウマイ	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 シュウマイの皮	もやし キャベツ にんじん たまねぎ こまつな コーン ねぎ しょうが しいたけ	634	26.3
25木			ご飯 くらげときゅうりのゴマ酢和え 鶏肉のフリース 青梗菜と春雨のスープ	鶏肉 ハム 牛乳 くらげ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	にんにく しょうが ヤングコーン もやし たまねぎ いら きゅうり にんじん ねぎ しいたけ チンゲンサイ はくさい	700	26.4
26金			ご飯 メンチカツ フレンチサラダ 大根のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 パン粉 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	694	24.2
29月			さんびらご飯 ししゃもの唐揚げ 沢煮椀	豚肉 ししゃも 油揚げ 牛乳	米 油 片栗粉 こんにゃく ごま 砂糖 里芋	にんじん ごぼう だいこん しめじ こまつな	667	24.7
30火			中華風カレーライス 中華サラダ	豚肉 ハム 牛乳	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん もやし こまつな	623	23.5

※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。
 ※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承願います。

渋谷ワンダフル給食プロジェクトの献立の中には、給食食材として使用する機会がなかった食材も含まれております。ご確認ください。