



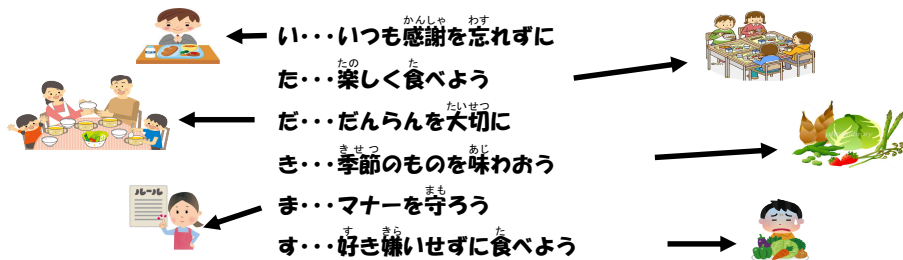
献立予定表

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	
							kcal	g
1火	MILK	ごはん	大根の味噌汁 さけフライ キャベツのおかかあ和え	鮭 油揚げ 牛乳 かつお節	米 小麦粉 油 パン粉	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	624	29.0
2水	MILK	ごはん	スパゲティミートソース ハニーポテトサラダ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 じゃがいも 砂糖 小麦粉 はちみつ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム きゅうり	630	24.5
3木	MILK	ごはん	ちらしずし 雑穀のすまし汁 ひなまつりデザート	玉子 豆腐 鶏肉 生クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま 大福	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう いんげん だいこん ごぼう ねぎ こまつな いちご	639	21.5
4金	MILK	ごはん	赤飯 鶏の唐揚げ ごま和え 白菜の味噌汁	ささげ 鶏肉 牛乳	米 もち米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごま	しょうが こまつな キャベツ にんじん はくさい	646	24.9
7月	MILK	ごはん	メキシカンピラフ れんこんサラダ 大根スープ	豚肉 ツナ 鶏肉 牛乳	米 油 バター 砂糖 ごま マヨネーズ 風調味料	にんじん たまねぎ ピーマン コーン マッシュルーム れんこん キャベツ きゅうり だいこん こまつな	616	23.9
8火	MILK	ごはん	五目旨煮 茶碗蒸し	鶏肉 生揚げ 玉子 かまぼこ 牛乳	米 油 砂糖 こんにゃく さといも	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん いんげん しいたけ みつば	623	26.6
9水	MILK	揚げパン	ミートボールスープ 温野菜サラダ	豚肉 牛乳	パン 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たまねぎ しょうが はくさい にんじん ねぎ しいたけ こまつな ブロッコリー キャベツ	638	25.0
10木	MILK	ごはん	酢鶏 春雨スープ	鶏肉 うずらの玉子 牛乳	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖 春雨	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン はくさい いら コーン しいたけ	644	23.0
11金	MILK	鯛ごはん	筑前煮 鯛風味赤だし味噌汁 いちご寒天	鯛 油揚げ 鶏肉 わかめ 寒天 牛乳	米 砂糖 麩 こんにゃく 油 はちみつ	たけのこ にんじん しょうが れんこん しいたけ ごぼう さやえんどう いちご	700	31.1
14月	MILK	ごはん	鶏肉のトマト煮込み 白菜のスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ピーマン はくさい こまつな にんにく	606	23.8
15火	MILK	ごはん	鶏そぼろごはん 大根サラダ 田舎汁	鶏肉 ハム 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 さといも こんにゃく	しょうが にんじん しいたけ いんげん だいこん きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ しめじ こまつな	607	25.8
16水	MILK	あんかけ焼きそば	かき玉スープ 果物 (オレンジ)	鶏肉 豆腐 玉子 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく にんじん ねぎ チンゲンサイ ほうれんそう オレンジ たまねぎ はくさい	601	28.9
17木	MILK	ごはん	チーズ入りハンバーグ ジャーマンポテト キャベツのスープ	豚肉 豆腐 チーズ ベーコン 鶏肉 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんにく マッシュルーム ピーマン キャベツ にんじん コーン パセリ	642	25.9
18金	MILK	カツカレーライス	コールスローサラダ	鶏肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン	689	21.4
22火	MILK	味噌ラーメン	華シュウマイ 野菜の甘酢漬	豚肉 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ヨウマイの皮	しょうが にんにく にんじん キャベツ もやし いら コーン ねぎ たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	604	29.3
23水	MILK	チキンドリア	ミネラルサラダ 果物 (バナナ)	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム ひじき	米 バター 油 小麦粉 ごま油 砂糖	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ こまつな だいこん れんこん もやし バナナ	649	20.7

※ 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。



白衣の洗濯、アイロンがけなど1年間ご協力頂きまして、ありがとうございました。もうすぐ、今年度が終わります。
 卒業・進級までの残りの日々の給食も給食室のみなで、心を込めて作ります。おいしく たのしく 食べて下さい。