9月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

日	主食	MILK	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
8/31 木	餃子のパリパリ丼	○	中華スープ はちみつレモンゼリー	豚ひき肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, ワンタンの皮, はちみつ	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にら, もやし, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, チンゲンサイ, レモン(果汁), レモン	609 kcal 19.1 g 20.0 g
1 金	豆腐のミートソース スパゲティー	○	パリパリサラダ	豚ひき肉, 木綿豆腐, 豚肉, 牛乳	スパゲティー, 小麦粉, 揚げ中華めん	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, トマト缶, キャベツ, きゅうり	600 kcal 21.7 g 17.7 g
4 月	親子丼	○	カリカリ梅ともやしのおかか和え みそ汁	鶏肉, たまご, 刻みのり, かつお節, わかめ, 木綿豆腐, 牛乳, みそ	米	玉葱, 干し椎茸, だいこん, もやし, キャベツ, きゅうり, しめじ, ねぎ	609 kcal 26.9 g 20.1 g
5 火	ご飯	○	豚肉のBBQソース炒め のり塩ジャーマンポテト ベーコンスープ	豚肉, あおのり, ベーコン, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, ピーマン, もやし, しょうが, にんにく, にんじん, キャベツ, えのきたけ	645 kcal 20.4 g 26.7 g
6 水	豚キムチ焼きうどん	ジョア プレーン	筋肉もりもりサラダ	豚肉, 鶏ささ身, ジョア, 大豆, 手亡豆, 枝豆, 金時豆	うどん, ごま	にんにく, しょうが, 玉葱, はくさいキムチ, もやし, にら, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ, ブロッコリー	601 kcal 15.5 g 28.6 g
7 木	★①○○○○○時代給食★ ５色ごはん	○	ししゃもの塩焼き すいとん	鶏ひき肉, 子持ちししゃも, 牛乳, みそ	米, 小麦粉	たけのこ(水煮), にんじん, さやいんげん, はくさい, だいこん, ごぼう, ねぎ	614 kcal 24.8 g 15.8 g
8 金	ご飯	○	チキンピザ フレンチサラダ カレーポトフ	鶏肉, ピザチーズ, 豚肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, ピーマン, コーン缶, にんにく, キャベツ, にんじん, きゅうり	638 kcal 24.7 g 24.4 g
11 月	あんかけチャーハン	○	茎わかめサラダ	豚肉, なると, くきわかめ, 牛乳	米	にんにく, しょうが, レタス, にんじん, こねぎ, ねぎ, はくさい, 干し椎茸, 玉葱, キャベツ, きゅうり, もやし	664 kcal 14.9 g 29.8 g
12 火	★青森県給食★ のっけ丼 （さば・鮭・すしこ）	りんご ジュース	せんべい汁	さば, さけ, 鶏肉, 油揚げ	米, せんべい	キャベツ, きゅうり, しそ葉, にんじん, はくさい, しめじ, ねぎ, りんごジュース	555 kcal 20.8 g 9.5 g
13 水	ご飯	○	肉野菜炒め 白湯スープ	豚肉, 鶏肉, 豆乳, 牛乳, みそ	米, ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, にら, にんじん, 玉葱, はくさい, とうがん, ねぎ	678 kcal 16.9 g 28.6 g
14 木	発芽玄米ご飯 （ごま塩）	○	鶏肉と大根の煮物 ２種類の焼き芋	鶏肉, 牛乳	米, 発芽玄米, ごま, はちみつ, さつまいも	しょうが, だいこん, にんじん, 玉葱, 干し椎茸	631 kcal 21.9 g 17.3 g
15 金	★インド給食★ ナン	○	キーマカレー カチュンバルサラダ	豚ひき肉, 大豆水煮, 粉チーズ, ひよこまめ, 牛乳, エリンギ	ナン, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, なす, 玉葱, 人参, ピーマン, エリンギ, りんご, グリンピース, キャベツ, きゅうり, トマト, ブロッコリー, レモン(果汁)	578 kcal 27.8 g 25.6 g
19 火	ミートボールライス	○	ABCスープ お麩ラスク	豚ひき肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, パン粉, アルファベットマカロニ, じゃがいも, 焼きふ, グラニュー糖, バター	玉葱, にんにく, にんじん, ピーマン, コーン缶, キャベツ	637 kcal 23.3 g 20.8 g
20 水	豆乳坦々めん	○	玉ねぎドレッシングサラダ	豚ひき肉, 豆乳, 豚肉, 牛乳, みそ	中華めん	もやし, ねぎ, チンゲンサイ, にんにく, にら, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, トマト, コーン缶, ブロッコリー, レモン(果汁)	563 kcal 24.2 g 20.1 g
21 木	★②○○○○時代給食★ 麦ご飯	○	くじらの竜田揚げ 浅漬け じゃがいものみそ汁	くじら肉, わかめ, 牛乳, みそ, 高野豆腐	米, 麦, じゃがいも	玉葱, しょうが, にんにく, きゅうり, はくさい, だいこん, にんじん, ねぎ, こまつな	602 kcal 26.6 g 14.6 g
22 金	★台湾給食★ ルーローハン	○	薬膳スープ タピオカ入りトウファ	豚肉, 鶏肉, 豚ゼラチン, 豆乳, 牛乳	米, 麦, 黒砂糖, タピオカ	玉葱, にんにく, しょうが, チンゲンサイ, ねぎ, だいこん, しめじ, 干し椎茸, にんじん	696 kcal 18.0 g 27.9 g
25 月	★③○○○○時代給食★ 揚げパン （きなこ）	ミルク コーヒー	海苔の照り焼きチキン マカロニサラダ ミネストローネ	きな粉, 鶏肉, 刻みのり, ベーコン, ミルクコーヒー	コッペパン, グラニュー糖, はちみつ, マカロニ, じゃがいも	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン缶, 玉葱, セロリ, にんにく, トマト缶, パセリ	693 kcal 27.3 g 31.3 g
26 火	★ワンダフル給食★ ご飯	○	鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 豆乳クリームの 具だくさんスープ	鶏肉, 豚ひき肉, ベーコン, 牛乳, 豆乳クリーム	米, はるさめ, じゃがいも	にんにく, しょうが, 赤パプリカ, こねぎ, もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん	670 kcal 22.9 g 29.4 g
27 水	ご飯	○	マーボーなす たっぷりわかめスープ	豚ひき肉, 大豆, わかめ, なると, 豚肉, 牛乳, みそ	米, ごま	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にら, なす, にんじん, ピーマン, 玉葱, コーン缶	618 kcal 21.1 g 23.4 g
28 木	チキンライス	ジョア マスカット	炒りたまご カラフルサラダ オニオンスープ	鶏肉, たまご, ジョア	米, 焼きふ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム(水煮), にんじん, グリンピース, コーン缶, キャベツ, きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ, ブロッコリー, パセリ	601 kcal 22.8 g 14.8 g
29 金	★十五夜給食★ 秋のかおりご飯	○	大根とこんにゃくのゆず味噌田楽 お月見汁 梨のお月見ゼリー	鶏もも肉, 油揚げ, さけ, 豚肉, 牛乳, みそ	米, さつまいも, こんにゃく, ごま, さといも, 梨のお月見ゼリー	にんじん, しめじ, だいこん, ゆず(果汁), ねぎ, こまつな	615 kcal 19.8 g 19.2 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のでご了承ください。

【問題】①～③の○○○○に入ることばはなんでしょう？

こたえ:①がいしょう ②しょうか ③ぺいせい