



9月 きゅうしよくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしよく		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	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	だいずミート スパゲッティ	○	ささみサラダ さつまいものむしパン	豚ひき肉、 大豆ミート、 鶏ささ身、豆乳、 牛乳	スパゲッティ、 オリーブ油、 油、薄力粉、 さつまいも	にんにく、しょうが、玉葱、 マッシュルーム(水煮)、 トマト缶詰(ホール)、キャベツ、 きゅうり、にんじん、こまつな、 干しぶどう	680 kcal 26.6 g 18.6 g
3火	さけわかめごはん	○	すきやきふうに ぱりぱりづけ	しろさけ、豚肉、 和牛肩ロース、 焼き豆腐、牛乳	米、しらたき、 花麩、油	はくさい、しめじ、ねぎ、にんじん、 しゅんぎく、キャベツ、だいこん、 きゅうり、大根(たくあん)	661 kcal 24.8 g 27.7 g
4水	★沖縄県の料理★ タコライス	○	★沖縄県の郷土料理★ ソーキじる あおのりリボンあられ	豚ひき肉、 ダイスチーズ、 豚ばら、こんぶ、 あおのり、牛乳	米、油、 ファルファツレ (リボンパスタ)	にんにく、ピーマン、玉葱、トマト缶詰 (ホール)、トマト、キャベツ、 きゅうり、しょうが、しめじ、 まいたけ、はくさい、にんじん、 あさつき	646 kcal 25.4 g 25.3 g
5木	ごはん	○	あつあげホイコーロー トックのスープ	生揚げ、豚肉、 豚ばら、 鶏肉モモ、牛乳	米、油、トック	しょうが、にんにく、長ねぎ、 キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、 にら、長ねぎ切り落とし、干し椎茸、 にんじん、たけのこ(ゆで)、はくさい、 ねぎ、チンゲンツァイ	639 kcal 26.1 g 26.0 g
6金	★愛知県の料理★ みそカツどん	○	★岩手県の郷土料理★ はっばいじる ごくわせみかん	豚肩ロース カットわかめ、 鶏むね肉、木綿豆 腐、牛乳	米、薄力粉、 パン粉(生)、 油	キャベツ、みずな、にんじん、 はくさい、だいこん、こまつな、 極早生みかん(愛知県)	689 kcal 26.4 g 25.5 g
9月	★重陽の節句給食★ くりおこわ	ジョア	さばのみそに きっかあえ ゆばのすましじる	さば、板なしかま ぼこ、だし昆布、 とり肉むね、 カットわかめ、 湯葉	米、もち米、 日本ぐり	しょうが、だいこん、もやし、 ほうれんそう、きくの花、 たけのこ、にんじん、えのきたけ、 こねぎ	595 kcal 27.9 g 12.2 g
10火	ごはん	○	たこといかのちゅうかに はるさめスープ	豚ばら、豚肉、 いか、まだこ、 あさり(水煮)、 鶏肉モモ、牛乳	米、油、はるさめ	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、 きくらげ(乾)、たけのこ(ゆで)、 にんじん、玉葱、はくさい、 チンゲンツァイ、長ねぎ切り落とし、 キャベツ、しめじ、エリンギ、にら	597 kcal 24.8 g 19.6 g
11水	ハヤシライス	○	ほたてのサラダ 豊水梨(ほうすいなし)	牛肉、豚肉、ほたて がい(水煮)、 かつお節、牛乳	米、油、じゃがい も、薄力粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 セロリ、マッシュルーム(水煮)、 長ねぎ切り落とし、だいこん、 きゅうり、日本梨(豊水・秋月)	656 kcal 25.0 g 25.2 g
12木	はつがげんまいごはん	○	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのサラダ もずくスープ	豚肉、 ハム、こんぶ、 もずく、 鶏肉、牛乳	米、発芽玄米、油	にんにく、しょうが、玉葱、 切干しだいこん、きゅうり、 にんじん、とうがらし(乾)、 ねぎ、ホールコーン缶、 チンゲンツァイ	607 kcal 25.1 g 21.1 g
13金	くるくる ココアあげパン	○	ポークビーンズ マカロニサラダ	大豆(乾)、豚肉、 ベーコン、ロース ハム、牛乳	グラニュー糖、 じゃがいも、油、 マカロニ	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、 アスパラガス	632 kcal 25.5 g 29.7 g
17火	★お月見給食★ おつきみうどん	○	あおのりちくわてんぶら おつきみゼリー	こんぶ、かつお節、 豚肉、油揚げ、 鶏卵、焼き竹輪、 あおのり、牛乳	冷凍うどん、 薄力粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、だいこん、 ほうれんそう、玉葱	601 kcal 29.6 g 23.4 g
18水	マーボーどん	○	ちゅうかスープ あおきりみかん	豚ひき肉、 木綿豆腐、 鶏肉モモ、 牛乳	米、油	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、 にんじん、干し椎茸スライス、 長ねぎ切り落とし、たけのこ(水煮)、 はくさい、赤ピーマン、まいたけ、 えのきたけ、チンゲンツァイ、 青切みかん(熊本県・長崎県)	647 kcal 28.2 g 22.7 g
19木	★お彼岸給食★ ぎんざけの もみじごはん	○	こんにゃくきんぴら ★新潟県郷土料理★ おぼろじる きなこのおはぎ	銀さけ、 ロースハム、 絹ごし豆腐、 油揚げ、きな粉、牛 乳	米、油、 こんにゃく、 三温糖、もち米	まいたけ、エリンギ、しめじ、 れんこん、冷凍いんげん、ごぼう、 にんじん、こまつな、 干し椎茸スライス、だいこん、 ねぎ、糸みつば	651 kcal 29.5 g 17.2 g
20金	ごはん	○	れんこんハンバーグ ほうれんそうサラダ ★とうきょう元気農場の野菜★ ひめとうがんのスープ	豚ひき肉、ツナ缶、 豚肉、牛乳	米、油、パン粉 (生)	玉葱、れんこん、ほうれんそう、 ホールコーン缶、にんじん、 姫とうがん、 チンゲンツァイ	609 kcal 25.9 g 21.8 g
24火	ごはん	○	とりのタイふうみからあげ こまつなやきビーフン やさいスープ	鶏肉モモ、 豚肩挽き、 いんげんまめ、 ひよこまめ、牛乳	米、揚げ油、 ビーフン、油	にんにく、しょうが、赤ピーマン、 こねぎ、こまつな、キャベツ、 はくさい、にんじん、玉葱、 ホールコーン缶	642 kcal 23.3 g 24.7 g
25水	あきやさいカレー	○	ぶるるんサラダ 新高梨(にいたかなし)	豚もも肉ごま、 カットわかめ、 糸寒天、牛乳	米、油、さつまい も、油、薄力粉	長ねぎ切り落とし、にんにく、 しょうが、にんじん、エリンギ、 えのきたけ、しめじ、玉葱、かぼちゃ、 なす、トマト缶詰(ホール)、りんご、 キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶、 レモン、日本梨(新高)	665 kcal 20.1 g 22.1 g
26木	★ワンダフル給食★ とりとねぎの ひやしませソバ	○	スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ	鶏肉むね、 大豆(乾)、 牛乳	オリーブ油	ねぎ、こまつな、しめじ、 赤ピーマン、パイナップル(缶詰)、 もも缶、みかん缶	657 kcal 33.9 g 31.9 g
27金	★セルフ給食★ フィッシュバーガー	○	ベーコンスープ バナナ	まだら、ベーコン、 牛乳	パンズパン、 薄力粉、パン粉 (乾)、油	キャベツ、玉葱、赤ピーマン、 はくさい、ホールコーン缶、レタス、 長ねぎ切り落とし、バナナ	631 kcal 28.5 g 23.1 g
30月	ごはん	○	カレーコロッケ いそあえ ★宮城県郷土料理★ こじる	豚ひき肉、 かつお節、焼きの り、鶏肉モモ、 絹ごし豆腐、 大豆(乾)、 白みそ、豆乳、 牛乳	米、じゃがいも、 油、薄力粉、 パン粉(生)	玉葱、にんじん、こまつな、もやし、 キャベツ、だいこん、はくさい、 しめじ、こねぎ	595 kcal 22.0 g 21.1 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。