



10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 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水	かつおめし		キャベツのしおこぶあえ さつまじる	かつお、焼きのり、 塩昆布、豚肉、油揚げ、 白みそ、牛乳	米、さつまいも	しょうが、しょうが、えだまめ、 キャベツ、きゅうり、だいこん、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、江戸菜	593 kcal 27.2 g 15.8 g
3木	みそラーメン		たこやきくん ゆかりあえ	豚ばら、またご、 あおのり、かつお節、 牛乳	蒸し中華めん、 じゃがいも、揚げ油、 玉砂糖	しょうが、にんにく、にんじん、 キャベツ、ホールコーン缶、ねぎ、 ながねぎ切り落とし、 もやし、きゅうり	621 kcal 22.1 g 28.3 g
4金	★6年生陸上記録会 おうえん献立★ ソースカツどん		バリバリつけ シュワシュワしらたまポンチ	鶏むね肉、牛乳	米、薄力粉、 パン粉(生)、 揚げ油、冷凍白玉 上白糖、玉砂糖	キャベツ、みずな、にんじん、 だいこん、さやいんげん、 つぼ漬けだいこん、西洋なし缶、 りんご缶、もも缶、みかん缶	713 kcal 25.5 g 19.5 g
7月	★おはなし給食★ さんまのかばやきどん		カリカリうめあえ はくさいとおあげのみそしる	さんま、油揚げ、牛乳 合わせみそ	米、薄力粉 玉砂糖	しょうが、キャベツ、きゅうり、 玉葱、はくさい、えだまめ、梅	620 kcal 25.5 g 27.5 g
8火	江戸菜わかめごはん		じゃがマーボー そくせきつけ	豚ひき肉、 板なしかまぼこ、 牛乳	米、麦、 じゃがいも、油	江戸菜、玉葱、にんじん、 赤ピーマン、ピーマン、干し椎茸、 しょうが、にんにく、 ながねぎ切り落とし、きゅうり、 キャベツ、しょうが	586 kcal 22.3 g 18.7 g
9水	ポークカレー	ジョア	れんこんのツナごまサラダ	豚もも肉こま、ツナ缶	米、さつまいも、 薄力粉、はちみつ、 ごま(いり)、 玉砂糖	ながねぎ切り落とし、にんにく、 しょうが、玉葱、かぼちゃ、 にんじん、ピーマン、しめじ、 トマト缶詰、れんこん、 キャベツ、きゅうり	645 kcal 21.0 g 16.9 g
15火	さつまいもごはん		★福岡県の郷土料理★ がめに カリカリじゃこサラダ	鶏肉、 ちりめんじゃこ、 牛乳	米、さつまいも、 ごんにやく、 さといも 玉砂糖	しょうが、にんじん、ごぼう、 れんこん、干し椎茸、もやし、 キャベツ、きゅうり	595 kcal 24.7 g 17.3 g
16水	★おはなし給食★ ぼくのがっこうの コッペパン		フランスのいちごジャム とりのはちみつカレーやき ポテトサラダ アベコペーコンスープ	鶏肉、ロースハム、 ベーコン、牛乳	コッペパン、 はちみつ、 じゃがいも 上白糖	いちごジャム、にんにく、 にんじん、きゅうり、玉葱、 赤ピーマン、レタス、 ホールコーン缶	692 kcal 25.2 g 30.5 g
17木	えいようまんてんどん		かふうもやし チゲスープ かき	豚ひき肉、赤味噌、 りしりこんぶ、 わかめ、鶏肉、 豚ばら、絹ごし豆腐、 牛乳	米、しらたき 玉砂糖	にんじん、江戸菜、にんにく、しよ うが、もやし、きゅうり、はくさい キムチ、はくさい、ねぎ、しめじ、に ら、かき(ががき)	618 kcal 24.5 g 23.8 g
18金	ごもくうどん		★北海道の郷土料理★ いももち だいこんのツナしょうゆあえ	りしりこんぶ、 鶏肉、油揚げ、 板なしかまぼこ、 ツナ缶、牛乳	冷凍うどん、 じゃがいも、油 玉砂糖	干し椎茸、にんじん、江戸菜、 ねぎ、だいこん、きゅうり、 ホールコーン缶	587 kcal 25.3 g 21.9 g
21月	ごはん		にくじゃが うめおかかあえ うんしゅうみかん	豚肉、鶏ささ身、 かつお節、牛乳	米、じゃがいも、 糸こんにやく 玉砂糖	にんじん、玉葱、さやいんげん、 もやし、キャベツ、きゅうり、 ねり梅、温州蜜柑	629 kcal 24.5 g 17.2 g
22火	★開校記念給食★ シュガーあげパン		ぐだくさんABCポトフ バリバリサラダ いちごクレープ	りしりこんぶ、 ベーコン、ウィンナー、 ひよこめ、牛乳	コッペパン、 グラニュー糖、 上白糖、 じゃがいも、 ABCマカロニ、 ワンタンの皮	ながねぎ切り落とし、にんにく、 セロリ、玉葱、えのきたけ、 ホールコーン缶、赤ピーマン、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、江戸菜	692 kcal 20.4 g 33.1 g
23水	チンジャオロースどん		ごまナムル バナナ	豚肉、牛乳	米、ごま、上白糖	にんにく、しょうが、 たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、 ピーマン、もやし、きゅうり、 バナナ	650 kcal 24.8 g 22.0 g
24木	あんかけチャーハン		くきわかめのあえもの	豚肉、板なしかまぼこ、 たまご、くきわかめ、 ロースハム、牛乳	米、玉砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、たけのこ(水煮)、 はくさい、えのきたけ、江戸菜、 きくらげ(乾)、もやし、きゅうり	591 kcal 25.1 g 22.9 g
28月	むぎごはん		さわらのさいきょうやき キャベツのおかかあえ とんじる	さわら、西京みそ、 かつお節、 りしりこんぶ、 豚肉、牛乳、合わせみそ	米、発芽玄米、 こんにやく 上白糖	キャベツ、きゅうり、だいこん、 にんじん、ごぼう、干し椎茸、 ねぎ	596 kcal 27.7 g 20.5 g
29火	★ワンダフル給食★ バターチキンカレー	ジョア	サブジ コールスロー	鶏肉、 ヨーグルト(無糖)、 生クリーム、 牛ひき肉、豚ひき肉	米、バター、 じゃがいも、 三温糖	にんにく、しょうが、玉葱、 グリーンピース(冷凍)、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 赤たまねぎ	725 kcal 26.6 g 30.8 g
30水	やきとりどん		なめこのみそしる	焼きのり、鶏肉、 わかめ、木綿豆腐、 白みそ、牛乳	米、玉砂糖	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじ ん、ピーマン、たけのこ(水煮)、 玉葱、はくさい、 なめこ(水煮缶詰)、江戸菜	597 kcal 25.7 g 20.9 g
31木	★おはなし給食★ パンプキンパン		ホグワーツの ポークチョップ フライドポテト かぼちゃのスープ	豚もも肉、あおのり、 豆乳、牛乳	じゃがいも ミルメークココア	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム(水煮)、 しめじ、ピーマン、 ホールコーン缶 かぼちゃ	584 kcal 26.1 g 27.0 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。

10月から【おはなし給食】が始まります。献立表にこの絵本のマークがつく日は【おはなし給食】です。

笹塚小学校にある図書館の絵本・小説・物語にでてくる食品を給食で再現します。今月のメニューにでてくる本をここで紹介します。

・10月7日(月)
【めぐろのさんま 作・絵：川端 誠】より【さんまのかば焼き丼】

・10月16日(水)
【ぼくのがっこう 作：鈴木 のりたけ】より【大きいコッペパン】
【ジャムつきパンとフランス 作：ラッセル・ホーバン 絵：リリアン・ホーバン】より【いちごジャム】
【さかさ町 作：F. エマーソン・アンドリュース 絵：ルイス・スロボドキン】より【アベコペーコンスープ】

・10月31日(木)
【ハリーポッターと賢者の石 作：J. K. ローリング】より【ホグワーツのポークチョップとフライドポテト】

今後は月に1回程度登場します。おたのしみに。

