



給食献立予定表



渋谷区笹塚小学校



日	主食	牛乳	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	1食分 たんぱく質 脂質
1 火	ごはん	○	ハンバーグ ポテトサラダ キャベツスープ	豚ひき肉、牛乳	米、パン粉(乳なし)、じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ、 しめじ	674 kcal 23.3 g 21.2 g
2 水	★チンジャオロースどん	○	わかめスープ	豚肉、わかめ、牛乳、豆腐	米	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、 にんじん、玉葱、ピーマン、ねぎ	585 kcal 22.4 g 17.4 g
3 木	ぶどうパン	○	さかなのラビゴットソースかけ ポトフ	シルバー、豚肉、牛乳、 ウィンナー(卵・乳なし)	ぶどうパン、オリーブ油 じゃがいも	トマト、玉葱、きゅうり、にんにく、 にんじん、キャベツ、パセリ	619 kcal 29.1 g 29.9 g
4 金	チキンカレー	ジョア	★かりかりじゃこサラダ	鶏肉、ちりめんじゃこ、ジョア	米、バター、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 りんご、きゅうり、もやし、キャベツ	662 kcal 22.9 g 15.7 g
7 月	カラフルピラフ	○	じゃがいもとアスパラ炒め きのこスープ	鶏肉、ベーコン(卵・乳なし)、牛乳	米、バター、オリーブ油 じゃがいも	にんにく、玉葱、赤ピーマン、しめじ ピーマン、マッシュルーム(水煮)、 コーン缶、アスパラ、にんじん、ねぎ えのき、まいたけ、チンゲンサイ	591 kcal 17.1 g 18.4 g
8 火	ごはん	○	タンドリーチキン やさしいさつぱりあえ みそしる	鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、牛乳、豆腐 みそ	米	にんにく、もやし、きゅうり、 にんじん、キャベツ、ねぎ	597 kcal 24.9 g 18.9 g
9 水	ビビンバどん	○	はるさめサラダ にらたまスープ	豚ひき肉、ロースハム(卵・乳なし)、 鶏肉、たまご、牛乳	米、はるさめ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、 こまつな、もやし、きゅうり、しめじ、 にら	670 kcal 25.2 g 24.4 g
10 木	やしきそば	○	かいそうサラダ オレンジゼリー	豚肉、わかめ、くきわかめ、昆布 赤とさかのり、ふのり、寒天、牛乳	蒸し中華めん	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、 きゅうり、オレンジジュース	595 kcal 21.3 g 20.7 g
11 金	ごはん	○	ぶたにくのてりやき ★ごぼうサラダ とうふスープ	豚肉、ツナ缶、牛乳、豆腐	米、マヨネーズ(卵なし)	しょうが、ごぼう、にんじん、ねぎ きゅうり、えのきたけ、はくさい	658 kcal 24.1 g 23.8 g
14 月	ごはん	○	あじのしちみやき やさしいソテー みそしる	あじ、豚肉、油揚げ、牛乳、みそ	米、じゃがいも	コーン缶、玉葱、キャベツ、 にんじん、ピーマン、さやえんどう	597 kcal 26.6 g 15.8 g
15 火	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ	ベーコン(卵・乳なし)、豚肉、 粉チーズ、プロセスチーズ、牛乳	マカロニスバゲティー オリーブ油	玉葱、にんじん、ピーマン、きゅうり マッシュルーム、キャベツ、トマト	616 kcal 23.2 g 23.9 g
16 水	ごはん	○	にくどうふ いそあえ	豚肉、焼き豆腐、焼きのり、牛乳	米、しらたき	しょうが、玉葱、しめじ、もやし さやえんどう、こまつな、にんじん	647 kcal 27.1 g 19.5 g
17 木	バターライス	○	とりももにくのグレモラータじたて イタリアンふまセドアンサラダ くだもの	鶏肉、生クリーム、牛乳 	米、バター、オリーブ油、小麦粉 じゃがいも	玉葱、ブロッコリー、パセリ、きゅうり にんにく、コーン缶、レモン、メロン	697 kcal 24.1 g 27.1 g
18 金	にしよごはん	○	ちくぜんに すましじる	豚ひき肉、鶏肉、わかめ、牛乳	米、さといも、こんにやく、焼きふ	にんじん、しょうが、ごぼう、れんこん たけのこ(水煮)、干し椎茸、 さやいんげん、ねぎ、こまつな	668 kcal 27.2 g 22.5 g
21 月	ちゅうかどん	○	はるさめスープ あんにんどうふ	豚肉、いか、寒天、牛乳、牛乳	米、はるさめ	にんにく、しょうが、干し椎茸、 にんじん、はくさい、ねぎ、しめじ、 チンゲンサイ、キャベツ、みかん缶 フルーツ缶(もも、洋梨、りんご)	663 kcal 21.0 g 15.6 g
22 火	ホットドック	○	クリームシチュー	ウィンナー(卵・乳なし)、鶏肉、牛乳、 生クリーム、牛乳	コッペパン、じゃがいも、バター 小麦粉	キャベツ、にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、ブロッコリー	637 kcal 24.1 g 21.5 g
23 水	ごはん	○	ぶたにくのみそやき もやしいため ビーンズスープ	豚肉、牛乳、大豆、大正金時豆、枝豆	米	しょうが、キャベツ、にら、にんじん、 もやし、玉葱、さやいんげん	644 kcal 23.8 g 21.2 g
24 木	わかめごはん	ジョア	ささみフライ キャベツサラダ はっとじる	鶏ささ身、豚肉、ジョア、わかめ	米、小麦粉、パン粉(乳なし)	キャベツ、きゅうり、にんじん、 はくさい、ごぼう、ねぎ	606 kcal 24.8 g 8.7 g
25 金	ごはん	○	とりにくとねぎのあまからいため マカロニサラダ やさしいたつぷりみそしる	鶏肉、ロースハム(卵・乳なし)、牛乳 みそ	米、マカロニ、さといも マヨネーズ(卵なし)	ねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん、 コーン缶、だいこん、玉葱、こねぎ	680 kcal 24.6 g 22.9 g
28 月	ごはん	○	さけのマヨパンこやき ベーコンとしめじのソテー バイザンヌスープ	さけ、ベーコン(卵・乳なし)、牛乳	米、オリーブ油、パン粉(乳なし) じゃがいも、マヨネーズ(卵なし)	パセリ、しめじ、玉葱、こまつな、 にんにく、にんじん、キャベツ、 さやいんげん	621 kcal 25.5 g 20.7 g
29 火	マーボーなすどん	○	サンラータン	豚ひき肉、鶏肉、たまご、牛乳、みそ	米	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、なす、 たけのこ(水煮)、にんじん、はくさい、 チンゲンサイ	664 kcal 25.1 g 22.1 g
30 水	ごはん	○	★とうふいりさくさくつくね ひじきのもの きりぼしだいこんのすましじる	鶏ひき肉、木綿豆腐、干ひじき、 大豆水煮、油揚げ、牛乳、みそ	米、パン粉(乳なし)、こんにやく 片栗粉	玉葱、しょうが、れんこん、にんじん、 さやいんげん、切干しだいこん、 しめじ、ねぎ	634 kcal 25.1 g 17.7 g

▼6月17日は服部栄養専門学校とのコラボ企画**ワンダフル給食**です。
今回はイタリア料理です。グレモラータ仕立てでは、レモンの皮・パセリ・にんにくの
さわやかな味付けがされていてお肉の煮込み料理にとても合います。

※食材料購入の都合により、献内容が変更されることが
ありますのでご了承ください。
★マークはよく噛むメニューです！ 沢山噛みましょう！！

