



給食予定献立表



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
6金	チキンライス	ジョア ブルーベリー	いりたまご カラフルサラダ ABCスープ	鶏肉, たまご ジョア	米, マカロニ	にんにく, 玉葱, バセリ マッシュルーム(水煮) キャベツ, きゅうり, 赤ピーマン 黄ピーマン, フロッコリー にんじん, はくさい, しめじ コーン缶, グリンピース	626 kcal 22.2 g 13.2 g
7土	やきそば	○	だいこんとちりめんじゃこサラダ	豚肉, あおのり ちりめんじゃこ, 牛乳	蒸し中華めん	にんじん, 玉葱, キャベツ もやし, だいこん, きゅうり	612 kcal 21.3 g 27.7 g
9月	マーボー豆腐どん	○	はるさめスープ オレンジゼリー	豚ひき肉, 木綿豆腐 寒天, 牛乳	米, はるさめ, みそ	にんにく, しょうが, ねぎ, にら にんじん, キャベツ, 干し椎茸 チンゲンサイ, オレンジジュース	662 kcal 24.0 g 19.7 g
10火	はつがげんまいごはん (あじかつおふりかけ)	○	ほっけのしおやき はくさいのおかかあえ みそしる	ほっけ, かつお節 わかめ, 豚肉, 油揚げ 牛乳, 豆腐	米, 発芽玄米, みそ	はくさい, にんじん, こまつな きゅうり, だいこん	645 kcal 30.2 g 20.6 g
11水	★インド料理給食★ ナン	○	キーマカレー カチュンバルサラダ	豚ひき肉, 粉チーズ ひよこまめ, 牛乳	ナン, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, エリンギ グリンピース, キャベツ きゅうり, トマト, フロッコリー レモン(果汁)	617 kcal 27.1 g 25.3 g
12木	むぎごはん	ジョア プレーン	ぶたにくのしょうがやき パリパリサラダ ビーンズスープ	豚肉, 鶏肉, ジョア 枝豆, 金時豆, 大豆	米, 麦, 揚げ中華めん	にんにく, しょうが, 玉葱 キャベツ, きゅうり, にんじん さやいんげん	628 kcal 24.5 g 15.3 g
13金	おやこどん	○	やさいのピリからづけ コーラゲンスープ	鶏肉, たまご, 牛乳 手羽先	米, 麦	玉葱, 干し椎茸, にんじん キャベツ, もやし, しょうが にんにく, ねぎ, だいこん	637 kcal 26.7 g 21.7 g
16月	ごはん	○	ひじきいりさくさくつくね マカロニサラダ カレースープ	鶏ひき肉, 木綿豆腐 ロースハム, 牛乳 ひじき	米, パン粉, 小麦粉 マカロニ, じゃがいも	玉葱, しょうが, れんこん キャベツ, きゅうり, にんじん にんにく, パジル	661 kcal 23.2 g 20.1 g
17火	ほうれんそうとりにくの わふうスパゲティー	○	チーズサラダ	ベーコン, 鶏肉 チーズ, 牛乳	スパゲティー, バター	にんにく, 玉葱, キャベツ ほうれんそう, しめじ アスパラガス, にんじん きゅうり	615 kcal 25.5 g 23.3 g
18水	レタスチャーハン	ヨーグルト	もやしのばいにくあえ ワンタンスープ	豚肉, たまご 豚ひき肉 ソフールヨーグルト	米, ごま, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ レタス, もやし, キャベツ きゅうり, ねり梅, にんじん はくさい	638 kcal 20.2 g 22.7 g
19木	★あさごはん給食★ さけちやづけ	○	じゃがいものそぼろに	焼きのり, さけ 鶏ひき肉, 牛乳	米, ぶぶあられ じゃがいも	にんじん, 玉葱, グリンピース	644 kcal 27.4 g 17.2 g
20金	ハヤシライス	○	コーンサラダ	豚肉, 牛乳	米, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱 マッシュルーム(水煮), セロリ キャベツ, きゅうり, コーン缶 にんじん	669 kcal 19.5 g 24.0 g
23月	わかめごはん	○	ぶたにくとピーマンのみそいため ポテトサラダ しおちゃんこなべ	豚肉, ロースハム 鶏肉, 木綿豆腐 牛乳, わかめ	米, じゃがいも, みそ	ピーマン, 玉葱, にんにく しょうが, にんじん, きゅうり はくさい, ねぎ, しめじ えのきたけ, みずな	646 kcal 24.2 g 21.4 g
24火	★あさごはん給食★ ごはん	○	にくどうふ なっとう そくせきづけ	豚肉, 焼き豆腐 納豆1人30g, 牛乳	米, しらたき	しょうが, 玉葱, しめじ きゅうり, キャベツ, にんじん	647 kcal 28.5 g 20.5 g
25水	ぶどうパン	ミルク コーヒー	ミートローフ シーザーサラダ オニオンスープ	豚ひき肉, 粉チーズ ベーコン, 枝豆, 大豆 金時豆 ミルクコーヒー	ぶどうパン, パン粉	玉葱, しょうが, キャベツ きゅうり, にんじん フロッコリー, バセリ コーン缶, グリンピース	624 kcal 26.1 g 28.3 g
26木	はつがげんまいごはん	○	ちくわのいそべあげ ツナサラダ ほうとう	焼きちくわ, あおのり ツナ缶, 牛乳	米, 発芽玄米, 小麦粉 ほうとううどん, みそ	キャベツ, きゅうり, にんじん だいこん, はくさい, ごぼう, ねぎ かぼちゃ	670 kcal 24.2 g 21.5 g
27金	★ワンダフル給食★ ごはん	○	くろずすぶた とうにゅうスープ	豚肉, 油揚げ, 豆乳 牛乳	米, 薄力粉	しめじ, たけのこ(水煮) 黄ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱 にんじん, チンゲンサイ コーン缶	736 kcal 26.8 g 26.7 g
31火	カラフルチキンピラフ	○	ペイザンヌスープ フルーツポンチ	鶏肉, ベーコン, 牛乳		にんにく, 玉葱, 赤ピーマン ピーマン, さやいんげん, パナナ マッシュルーム(水煮), コーン缶 にんじん, キャベツ, みかん缶 フルーツ缶(もも, りんご, 洋梨)	621 kcal 17.3 g 16.4 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。