



# 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
1水	やきとうもちと えだまめごはん	○	さけのゆうあんやき きりぼしだいごんのにも ぐたくさんみそしる	さけ、油揚げ 干ひじき、牛乳	米、みそ	コーン缶、枝豆、ゆず(果汁) 切干し大根、干し椎茸、人参 だいごん、白菜、こまつな ごぼう、さやえんどう	636 kcal 31.0 g 16.3 g
2木	ミートソースペンネ	○	やさいチップスサラダ	豚ひき肉、粉チーズ 牛乳	スパゲティーペンネ 小麦粉、さつまいも むらさきいも、バター	にんにく、しょうが、玉葱、なす 人参、トマト、ブロッコリー しめじ、キャベツ、きゅうり かぼちゃ、いんげんまめ	664 kcal 24.6 g 26.4 g
3金	★校長先生おたんじょうび給食★ キムチチャーハン	ジョア プレーン	はるさめスープ あんにとろろ (アメリカンチェリー)	豚肉、寒天、牛乳 ジョア(プレーン)	米、はるさめ	にんにく、玉葱、白菜キムチ キャベツ、チンゲンサイ、人参 フルーツ缶(洋梨、りんご、桃) アメリカンチェリー	630 kcal 18.2 g 17.0 g
6月	ごはん	○	とんてき ごぼうサラダ なめことろろのみそしる	豚肉、ツナ缶、牛乳 豆腐	米、白ごま、みそ	玉葱、にんにく、ごぼう きゅうり、人参、キャベツ ねぎ、なめこ、オクラ	693 kcal 27.3 g 25.0 g
7火	くるくるあげパン (きなこ)	ミルク コーヒー	チキンソテー (やさいたっぷりラタトゥイユ) とうがんのスープ	きな粉、鶏肉、ベーコン ミルクコーヒー	ミルクツイストパン グラニュー糖、小麦粉	にんにく、玉葱、なす ピーマン、ズッキーニ トマト、とうがん、にんじん	625 kcal 25.5 g 27.1 g
8水	いりどうふどん	○	いなかじる	木綿豆腐、鶏ひき肉 たまご、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも こんにゃく、みそ	にんじん、グリーンピース 干し椎茸、だいごん、ごぼう ねぎ、しめじ	637 kcal 28.2 g 18.6 g
9木	★スペイン給食★ シーフードパエリア	○	ソパ・デ・アホ オートミールヨーグルト	ベビーほたて あさり(水煮)、まだこ いか、ベーコン ヨーグルト、牛乳	米、食パン、バター オートミール	にんにく、玉葱、ピーマン バナナ、レーズン フルーツ缶(洋梨、りんご、桃)	639 kcal 20.6 g 15.1 g
10金	ごはん	○	さくさくつくねステーキ アスパラのカレーソテー パンプキンスープ	鶏ひき肉、木綿豆腐 ベーコン、豆乳、牛乳	米、パン粉、小麦粉 みそ	玉葱、しょうが、れんこん キャベツ、アスパラガス ブロッコリー、ヤングコーン かぼちゃ	661 kcal 24.8 g 20.4 g
13月	ひやしちゅうかそば	○	えびいりはなしゅうまい	ロースハム、豚ひき肉 えび、牛乳、錦糸たまご	中華めん しゅうまいの皮	もやし、トマト、きゅうり しょうが、玉葱、しょうが	623 kcal 26.4 g 19.7 g
14火	はつがげんまいごはん	○	とりにくとだいごんのにも キャベツのゆかりあえ	鶏肉、うずら卵水煮 牛乳	米、発芽玄米	しょうが、だいごん、キャベツ もやし、にんじん、きゅうり	634 kcal 23.8 g 18.4 g
15水	やさいたっぷりカレー	ジョア マスカット	くきわかめサラダ	豚肉、くきわかめ わかめ ジョア(マスカット)	米、じゃがいも、小麦粉 バター	にんにく、しょうが、人参 ピーマン、ズッキーニ、もやし ヤングコーン、玉葱、トマト りんご、キャベツ、きゅうり	657 kcal 19.0 g 17.0 g
16木	★和菓子の日★ とりかまめし	○	すましじる みずようかん	鶏ひき肉、鶏肉 蒸しかまぼこ、牛乳 錦糸たまご、こしあん 豆腐、寒天	米	しょうが、たけのこ(水煮) 人参、しめじ、さやえんどう だいごん、ねぎ、こまつな	688 kcal 27.6 g 18.0 g
17金	ごはん	○	ぶたにくのBBQソースいため マッシュポテト ベーコンスープ	豚肉、生クリーム 牛乳、ベーコン	米、じゃがいも、バター はちみつ	玉葱、しょうが、にんにく にんじん、キャベツ えのきたけ	666 kcal 23.8 g 22.1 g
20月	ゆかりごはん	○	ししやものマヨパンこやき ひじきサラダ とんじる	ししやも(1人2匹) 干ひじき、豚肉、牛乳 豆腐	米、白ごまパン粉 こんにゃく、みそ	れんこん、キャベツ、にんじん コーン缶、ごぼう、だいごん ねぎ	665 kcal 24.7 g 25.3 g
21火	キムたくごはん	ヨーグルト	はるさめサラダ にらたまスープ	豚肉、わかめ ロースハム、たまご ヨーグルト	米、はるさめ、白ごま	はくさいキムチ、たくあん もやし、きゅうり、しめじ ねぎ、にら	610 kcal 16.9 g 20.1 g
22水	★ワンダフル給食★ ミルクパン	○	タラのペニエ (バスクふうピペラードぞえ) ぶたにくとこまつなスープ	まだら、豚肉、牛乳	小麦粉、じゃがいも ミルクパン	玉葱、ピーマン、赤ピーマン にんにく、こまつな、にんじん 干し椎茸	654 kcal 26.2 g 23.1 g
23木	むぎごはん	○	ぶたにくとごぼうのしぐれに ちりめんサラダ あおさのみそしる	豚肉、ちりめんじゃこ あおさ、牛乳、高野豆腐	米、麦、みそ	ごぼう、玉葱、しょうが もやし、こまつな、キャベツ だいごん、にんじん えのきたけ	677 kcal 28.6 g 21.2 g
24金	★おきなわ給食★ タコライス	○	もずくスープ パイナップル	豚ひき肉、チーズ もずく、牛乳	米	玉葱、にんにく、トマト キャベツ、もやし、にんじん ねぎ、こまつな、パイナップル	603 kcal 21.3 g 18.3 g
27月	ごはん	○	チーズハンバーグ フライドポテト ビーンズスープ	豚ひき肉、チーズ 牛乳、枝豆、金時豆、大豆	米、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ さやいんげん	690 kcal 26.6 g 24.5 g
28火	ソースかつどん	○	ひんのべじる あじさいゼリー	豚肉、寒天、牛乳 カルピス	米、小麦粉、パン粉 白ごま	キャベツ、にんじん、ごぼう だいごん、ねぎ ぶどうジュース	689 kcal 25.5 g 20.9 g
29水	むぎごはん	○	マーポーナス ちゅうかスープ	豚ひき肉、鶏肉、牛乳	米、麦、みそ	にんにく、しょうが、ねぎ ピーマン、にんじん、玉葱 なす、たけのこ(水煮) はくさい、もやし、しめじ	618 kcal 23.0 g 20.8 g
30木	わふうツナスパゲティー	○	えびとブロッコリーの たまごサラダ	ツナ缶、刻みのり えび、たまご、牛乳	スパゲティー、バター	にんにく、玉葱、キャベツ しめじ、にんじん ブロッコリー	606 kcal 24.3 g 27.3 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。