



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 金	なつやさいかレー	○	ぶたしゃぶサラダ えだまめ	豚肉, 牛乳, 枝豆	米, じゃがいも 小麦粉, ごま, バター	にんにく, しょうが にんじん, 玉葱, かぼちゃ なす, ピーマン ズッキーニ, ヤングコーン トマト, だいこん きゅうり, ブロッコリー	648 kcal 18.4 g 21.0 g
4 月	むぎごはん	○	にくやさいため しらたきたんたんスープ	豚肉, 豚ひき肉, 豆乳 牛乳, みそ, 豆腐	米, 麦, しらたき	にんにく, しょうが 玉葱, キャベツ, にんじん ピーマン, はくさい, キムチ もやし, ねぎ, にら	660 kcal 21.9 g 27.6 g
5 火	ごはん	○	とりにくのごまてりやき だいこんのかりかりうめあえ わかめとうふのみそしる	鶏肉, かつお節 わかめ, 油揚げ, 牛乳 みそ, 豆腐	米, はちみつ, ごま	しょうが, だいこん きゅうり, にんじん もやし, ねぎ	608 kcal 26.4 g 18.9 g
6 水	ホットドック	ジョア ブルーベリー	やさいたっぷりクリームシチュー	フランクフルト, 鶏肉 牛乳, 生クリーム ジョア	コッペパン, じゃがいも 小麦粉, バター	キャベツ, にんにく しょうが, 玉葱, コーン缶 にんじん, ほうれんそう しめじ, ブロッコリー	635 kcal 23.3 g 22.0 g
7 木	★たなばた給食★ あまのがわごはん	ヨーグルト	だいずとじゃこのあめがらめ たなばたじる	豚ひき肉, たまご ほしのり, 大豆水煮 ちりめんじゃこ あおのり, ヨーグルト	米, 3色そうめん	にんじん, しょうが オクラ, こまつな	618 kcal 27.0 g 13.5 g
8 金	バターライス	○	ポークステーキ クラッカーサラダ さんさいきのこスープ	豚肉, チーズ, 牛乳	米, クラッカー, バター	もやし, 玉葱, にんにく キャベツ, きゅうり にんじん, しめじ 山菜ミックス (わらび ぜんまい, 筍, えのきたけ) パセリ	665 kcal 24.6 g 23.1 g
11 月	ごはん	○	ミートボールとやさいのトマトに リボンスープ	豚ひき肉, 牛乳 大豆, 枝豆, 金時豆	米, パン粉, じゃがいも リボンマカロニ	玉葱, にんにく, トマト しめじ, ブロッコリー にんじん, さやいんげん キャベツ	677 kcal 24.2 g 18.5 g
12 火	★ワンダフル給食★ げんきもりもりどん	○	じゅんさいとトマトのすいものふう スイカ	豚肉, 牛乳	米, ごま, そうめん	キャベツ, 玉葱 赤ピーマン, 黄ピーマン にら, にんにく, しょうが じゅんさい, トマト スイカ	692 kcal 21.0 g 29.5 g
13 水	ぶたキムチやきうどん	ジョア プレーン	わかめとこんにやくサラダ	豚肉, わかめ 鶏ささ身, ジョア	うどん, ごま サラダこんにやく	にんにく, しょうが, 玉葱 はくさい, キムチ, もやし にら, にんじん, きゅうり もやし, コーン缶	615 kcal 22.4 g 28.2 g
14 木	★ほっかいどう給食★ はつがげんまいごはん	○	さけのちゃんちゃんやき とうもろこし スープカレー	さけ, 鶏肉, 牛乳 うずら卵水煮, みそ	米, 発芽玄米, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, にんじん しめじ, ピーマン とうもろこし, にんにく しょうが, キャベツ, トマト	639 kcal 29.0 g 14.7 g
15 金	★たいわん給食★ ルーローハン	○	やくぜんスープ こくとうきなこタピオカヨーグルト	豚肉, 鶏肉, 手羽先 牛乳, ヨーグルト きな粉	米, 麦, 黒砂糖 タピオカ	玉葱, にんにく, しょうが チンゲンツァイ, ねぎ だいこん, しめじ 干し椎茸, にんじん	639 kcal 25.0 g 19.7 g
19 火	しゅくばん (りんごジャム)	○	ピリからチュリップチキン イタリアンサラダ トマトとたまごのスープ	鶏肉, たまご, 牛乳	食パン	りんご(ジャム), にんにく しょうが, ねぎ, キャベツ きゅうり, ブロッコリー 黄ピーマン, レモン(果汁) 玉葱, トマト, ズッキーニ パセリ	629 kcal 27.7 g 25.1 g
20 水	むぎごはん	○	ぶたにくのしょうがやき サラダスパゲティー だいこんとこうやどうふのみそしる シューアイス	豚肉, 鶏ささ身 わかめ, 牛乳, みそ 高野豆腐 プッチンアイス	米, 麦, スパゲティー こんにやく	にんにく, しょうが, 玉葱 キャベツ, きゅうり にんじん, 赤たまねぎ だいこん, ねぎ	689 kcal 28.7 g 20.5 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。