

# 10月 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
3月	★どちぎけん給食★ かんぴょうの すめし	いちご ミルク	にしめ しもつかれふうみそしる	さけ、大豆、油揚げ さつま揚げ、焼き竹輪 いちごミルク 錦糸たまご、みそ	米、ごま、こんにゃく	かんぴょう、さいいんげん だいこん、にんじん しょうが、ごぼう れんこん、干し椎茸 さいいんげん	624 kcal 25.5 g 14.8 g
4火	★かんこく給食★ ごはん	○	チーズタッカルビ(トッポギ) かんこくのりとぜんまいのナムル たまごとわかめのスープ	鶏肉、ピザチーズ 韓国のみ、わかめ たまご、牛乳	米、さつまいも トッポギ	にんにく、しょうが キャベツ、にんじん、玉葱 もやし、きゅうり ぜんまい、こねぎ	605 kcal 25.0 g 19.5 g
5水	やきそば	○	くきわかめサラダ	豚肉、あおのり くきわかめ、牛乳	蒸し中華めん	にんじん、玉葱、キャベツ もやし、コーン缶 きゅうり	645 kcal 16.9 g 25.5 g
11火	★100ねんまへの給食★ 5しょくごはん	○	ししゃものしおやき すいとん	鶏ひき肉、ししゃも 牛乳、ひじき、みそ	米、発芽玄米、小麦粉	たけのこ水煮、にんじん さいいんげん、はくさい だいこん、ごぼう、ねぎ	620 kcal 25.6 g 16.4 g
12水	★しょうわの給食★ むぎごはん	○ ミルク ココア	くじらのたつたあげ あさづけ こうやどうふのみそしる	くじら肉、わかめ、牛乳 高野豆腐、みそ	米、麦、じゃがいも ミルクココア	玉葱、しょうが、にんにく きゅうり、はくさい にんじん、ねぎ、こまつな	600 kcal 29.1 g 14.8 g
13木	★へいせいの給食★ あげパン (シュガー) 2-2.4-2.6-2	○	ほねつきマーマレードチキン チーズサラダ ポトフ	チーズ、フランクフルト 牛乳、鶏肉手羽元	コッペパン グラニュー糖 じゃがいも	しょうが、にんにく マーマレードジャム キャベツ、にんじん きゅうり、玉葱 ブロッコリー	612 kcal 26.9 g 29.3 g
14金	★100周年記念給食★ しょくパン (チョコレート)	ジョア ブルーベリー	おいわいオードブル しゅわしゅわフルーツポンチ 2-3.4-3	豚ひき肉、チョコレート えだまめ、ジョア	食パン、パン粉 スバゲティー じゃがいも 白玉(赤、白)	玉葱、ホールトマト みかん缶、にんじん フルーツ缶(桃、りんご、 洋梨)	682 kcal 26.6 g 21.5 g
17月	ごはん	○	クリスピーチキン ゆかりあえ かみなりじる	鶏むね肉、木綿豆腐 牛乳	米、コーンフレーク	にんにく、しょうが キャベツ、もやし きゅうり、だいこん にんじん、玉葱 こまつな、干し椎茸	612 kcal 29.2 g 16.9 g
18火	あきやさいかレー 1-3	○	ちりめんサラダ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ、牛乳	米、さつまいも、小麦粉 バター	にんにく、しょうが、玉葱 かぼちゃ、にんじん もやし、しめじ、キャベツ ホールトマト、りんご ピーマン、こまつな	632 kcal 19.1 g 22.8 g
19水	わかめラーメン	ジョア プレーン	ツナサラダ	わかめ、豚肉、ツナ缶 ジョア	蒸し中華めん、ごま	にんじん、もやし ねぎ、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、玉葱 コーン缶	643 kcal 18.1 g 22.4 g
20木	★かごしまけん給食★ けいはん	○	つけあげいりごもくきんぴら しろくまれんにゅうヨーグルト	鶏むね肉、さつま揚げ ゆで小豆、練乳 ヨーグルト、牛乳 錦糸たまご、鶏肉手羽先	米、ごま、こんにゃく	しょうが、にんじん ごねぎ、ごぼう、みかん缶 たくあん、干し椎茸 れんこん、フルーツ缶(りんご、 桃、洋梨)	601 kcal 23.3 g 14.1 g
21金	★ワンダフル給食★ ごはん	○	ぶたにくとはるさめの オイスターふうみ とうにゅうタンタンスープ	豚肉、豚ひき肉、豆乳 牛乳	米、はるさめ	まいたけ、しめじ、もやし ヤングコーン、えのきたけ 赤パプリカ、ピーマン ねぎ、しょうが、にんにく こまつな、エリンギ、人参	674 kcal 26.4 g 27.7 g
24月	ごはん	○	ミートローフ やさいたっぷりデミグラスソース ビーンズスープ	豚ひき肉 牛乳、大豆、金時豆 えだまめ	米、パン粉、じゃがいも 小麦粉、バター	玉葱、しょうが コーン缶、グリーンピース にんじん、しめじ ブロッコリー、キャベツ いんげんまめ	616 kcal 24.6 g 20.2 g
25火	★みやざきけん給食★ とうきびめし	ヨーグル ッペ	チキンなんばん ポイルキャベツ ざぶじる	鶏肉、たまご ヨーグルッペ	米、こんにゃく	コーン缶、玉葱 きゅうりピクルス キャベツ、人参、ごぼう 干し椎茸、だいこん、ねぎ	701 kcal 18.5 g 20.0 g
26水	たまごナポリタン	○	クルトンサラダ	豚肉、たまご ひよこまめ、牛乳	スバゲティー クルトン	玉葱、にんじん、ピーマン なす、マッシュルーム キャベツ、きゅうり トマト、ブロッコリー レモン(果汁)	620 kcal 22.5 g 21.9 g
27木	ぶたにくのしょうゆにどん	ミルク プリン	イカとたまごのあまずあんいため わかめスープ	豚肉、たまご、いか わかめ、ミルクプリン	米	玉葱、にんにく、しょうが チンゲンサイ、もやし ねぎ	660 kcal 23.0 g 29.1 g
28金	かつおのまぜごはん	○	そぼろにくじゃが はくさいのピリからづけ	かつお、油揚げ 豚ひき肉、牛乳	米、ごま、じゃがいも つきこんにゃく	たけのこ水煮、しょうが 葉ねぎ、ごねぎ、にんじん 玉葱、さいいんげん はくさい、きゅうり	641 kcal 28.0 g 19.1 g
31月	★ハロウィン給食★ パンプキンパン	○	スコップコロケ カラフルピクルス ひよこまめのトマトカレースープ チーズキャンディー	豚ひき肉、豚肉 ひよこまめ、チーズ 牛乳	じゃがいも、パン粉 パンプキンパン	玉葱、コーン缶、きゅうり グリーンピース、キャベツ にんじん、赤パプリカ 黄パプリカ、トマト ホールトマト	618 kcal 22.7 g 29.5 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。

101;リクエスト給食