11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
1 火	ごはん	○	やさいたっぷりしょうがやき みそしる	豚肉, わかめ, 牛乳 みそ	米	にんにく, しょうが, 玉葱 ピーマン, キャベツ にんじん, だいこん えのきたけ	622 kcal 22.3 g 24.9 g
2 水	チャーハン		かいそうとこんにゃくサラダ ワンタンスープ	豚肉, たまご, なると わかめ, 豚ひき肉 ヨーグルト	米, サラダこんにゃく ワンタンの皮	しょうが, ねぎ, にんじん もやし, きゅうり, こまつな はくさい	606 kcal 16.1 g 17.0 g
	★ラッキー給食★		▼ハンバーグの中にうずらのたまごがはいっていたら、ラッキー！！				
4 金	ごはん	○	ラッキーにこみハンバーグ フライドポテト びはだコラーゲンスープ	豚ひき肉 うずら卵水煮, 牛乳 手羽先, 手羽元	米, パン粉, 小麦粉 じゃがいも	玉葱, にんじん, しめじ ブロッコリー, ねぎ しょうが, さやいんげん コーン, グリンピース	686 kcal 26.7 g 27.6 g
7 月	さけとわかめのごはん	○	おでん そくせきづけ あとひきみそだいず	さけ, 焼き竹輪, 牛乳 がんもどき, 刻み昆布 さつま揚げ, フランク うずら卵水煮, わかめ あとひきみそ大豆, みそ	米, ごま, こんにゃく	だいこん, きゅうり キャベツ, にんじん しょうが	610 kcal 24.1 g 15.4 g
8 火	むぎごはん	○	ぶたニラたまごいため とうにゅうタンタンはるさめスープ	豚肉, たまご, 豚ひき肉 豆乳, 牛乳, みそ	米, もち麦, はるさめ ごま	玉葱, にら, もやし にんにく, はくさい にんじん, ねぎ	684 kcal 27.0 g 30.7 g
9 水	①○○○○けん給食 けんちゃん	ジョア プレーン	とりてんとさつまいものてんぷら もやしとはくさいのかぼすあえ	油揚げ, 鶏肉, ジョア	うどん, さといも さつまいも, 小麦粉	ごぼう, にんじん, だいこん ねぎ, にんにく, しょうが もやし, はくさい, きゅうり かぼす(果汁)	638 kcal 24.3 g 14.5 g
10 木	シーフードカレー	○	ゆでたまご コーンとわかめのサラダ	いか, ベビーホタテ えび, たまご, わかめ 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, コーン にんじん, 玉葱, トマト りんご, キャベツ, きゅうり もやし, ブロッコリー	691 kcal 27.4 g 25.1 g
11 金	はつがげんまいごはん	○	ふわふわつくね ひじきとしらたきのにもの みそしる	鶏ひき肉, 木綿豆腐 干ひじき 大豆水煮, 油揚げ 牛乳, 高野豆腐, みそ	米, 発芽玄米, パン粉 小麦粉, 片栗粉 しらたき, こんにゃく	玉葱, しょうが, にんじん さやいんげん, かぶ かぶ葉, はくさい	655 kcal 29.6 g 20.8 g
14 月	スタミナまんてん ぶたキムチどん	○	ちゅうかスープ あんにんどうふ	豚肉, たまご, 寒天 牛乳, みそ	米, もち麦	にんにく, しょうが, 玉葱 はくさいキムチ, もやし たけのこ(水煮), みかん缶 白菜, 人参, ねぎ, しめじ にら	645 kcal 26.6 g 22.4 g
15 火	★イタリア給食★ ぶどうパン	○	カッソーラ イタリアンサラダ	豚肉, 牛乳 フランク, ひよこまめ	ぶどうパン	にんにく, 玉葱, キャベツ にんじん, セロリ, トマト だいこん, きゅうり ブロッコリー レモン(果汁)	609 kcal 24.0 g 30.7 g
16 水	②○○○○けん給食 しょうゆおこわ	○	さけのやきづけ あかかぶのあまずあえ くるまふみそしる	さけ, 牛乳, みそ 金時豆	米, もち米, ごま, 車麸	かぶ, キャベツ, きゅうり にんじん, だいこん はくさい, ねぎ	610 kcal 28.5 g 11.6 g
17 木	クリームチキンライス		げんまいフレークサラダ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム	米, 小麦粉	にんにく, 玉葱, しょうが しめじ, ブロッコリー, 人参 キャベツ, きゅうり, コーン 100%りんごジュース グリンピース	651 kcal 13.1 g 18.6 g
18 金	ごはん	○	ぶたにくすきやき ツナサラダ	豚肉, 焼き豆腐 ツナ缶, 牛乳	米, しらたき, ごま	はくさい, しめじ えのきたけ, ねぎ, れんこん キャベツ, きゅうり にんじん, 玉葱	637 kcal 25.3 g 25.4 g
21 月	ミートソース スパゲティー	ミルク コーヒー	パリパリサラダ 5-2🍽	豚ひき肉 ミルクコーヒー	スパゲティー, 小麦粉 中華めん	にんにく, しょうが, 玉葱 にんじん, しめじ, キャベツ きゅうり	603 kcal 24.8 g 20.4 g
22 火	③○○○○けん給食 どんどろけめし	○	らっきょうのあまずあえ あずきぞうに	木綿豆腐, 油揚げ あずき, 牛乳	米, こんにゃく 冷凍白玉	ごぼう, にんじん, キャベツ らっきょう(甘酢漬) きゅうり	698 kcal 27.9 g 13.1 g
24 木	ごはん	○	ささみのパルメザンチーズやき じゃがいものケチャップいため キュルティバトゥール	鶏肉, 粉チーズ フランク, 牛乳	米, パン粉, じゃがいも	にんにく, 玉葱, ピーマン パセリ, キャベツ, にんじん かぶ, かぶ葉, さやいんげん	608 kcal 23.8 g 19.5 g
25 金	やみつきごはん	○	てばさきぎょうざ ピリからサラダ とろとろたまごスープ	焼きのり, 豚ひき肉 わかめ, たまご, 牛乳 手羽先	米, ごま	たくあん, しょうが にんにく, ねぎ, キャベツ にら, もやし, コーン 人参, 玉葱, ほうれんそう きゅうり	616 kcal 29.0 g 22.4 g
28 月	★たいわん給食★ たいわんまぜそば	○	たたききゅうりときくらげのナムル タピオカいりトウファ	豚ひき肉, 焼きのり ゼラチン, 豆乳, 牛乳	中華めん, 黒砂糖 タピオカ	もやし, にんじん, にら こねぎ, にんにく, だいこん きゅうり, きくらげ とうがらし	628 kcal 25.8 g 22.9 g
29 火	★ワンダフル給食★ ワンダフルぎゅうどん	○	キャベツのゆかりあえ みかん	牛肉, 牛乳 11月29日 いい(11) にく(29) のひ	米, 牛脂, ごま	玉葱, キャベツ, こまつな にんじん, だいこん みかん	712 kcal 21.1 g 29.4 g
30 水	④○○○○ふ給食 しばづけごはん	○	まいづるにくじゃが おばんざい	豚肉, 牛乳	米, じゃがいも つきこんにゃく, ごま	なす(しば漬), にんじん 玉葱, グリンピース こまつな, キャベツ	613 kcal 22.5 g 18.0 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。

🍽;リクエスト給食

○○○○にはどこの都道府県が入るでしょうか？？

こたえ：①おおいたけん ②にいがたけん ③とっとりけん ④ふくしまけん