



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 木	★イギリス給食★ ライス	 	スコッチエッグ コロネーションサラダ スコッチブロス	豚ひき肉 うずら卵水煮 鶏むね肉 カスタードプリン 金時豆、枝豆、大豆	米、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんじん きゅうり、にんにく キャベツ、ほうれんそう コーン缶	614 kcal 20.9 g 19.9 g
2 金	むぎごはん	○	チキンのあまずあんのため もやしみそスープ	鶏肉、豚ひき肉 牛乳、みそ	米、麦	たけのこ(水煮) 黄ピーマン、赤ピーマン にんじん、玉葱、もやし コーン缶、ねぎ、にら チンゲンサイ	608 kcal 22.2 g 16.2 g
5 月	こぎつねごはん	○	ふわふわつくねの やさいあんかけ とうきょうげんきのうじょうみそしる	油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ 干ひじき、牛乳 枝豆	米、パン粉、小麦粉 片栗粉、さつまいも さといも	にんじん、こねぎ 玉葱、しょうが えのきたけ、こまつな はくさい、だいこん	682 kcal 28.8 g 18.0 g
6 火	シュガートースト	○	タンドリーポーク クルトンサラダ ポテトペネスープ	豚肉、ヨーグルト 牛乳、金時豆 枝豆、大豆	食パン、グラニュー糖 じゃがいも、ペンネ バター、クルトン	にんにく、きゅうり キャベツ、にんじん ブロッコリー、トマト 玉葱、パセリ	621 kcal 24.0 g 24.1 g
7 水	ぎょうざのパリパリどん		わかめとたまごのスープ だいがくいも	豚ひき肉、わかめ たまご、ジョア	米、ワンタンの皮 さつまいも、黒ごま	しょうが、にんにく ねぎ、キャベツ、にら 玉葱	609 kcal 20.9 g 13.8 g
8 木	はつがげんまいごはん	○	さけとキャベツのみそマヨいため すましじる	さけ、なると 牛乳、豆腐、みそ	米、発芽玄米	キャベツ、玉葱 にんじん、しめじ ピーマン、だいこん こまつな	606 kcal 22.2 g 13.6 g
9 金	ライス	○	チキンピザ フレンチサラダ カレースープ	鶏肉、チーズ 豚肉、牛乳	米、じゃがいも	玉葱、ピーマン コーン缶、キャベツ にんじん、きゅうり	650 kcal 25.5 g 25.1 g
12 月	ぶたキムチチャーハン	○	すごもりたまご かいせんスープ	豚肉、たまご えび、いか 牛乳	米	にんにく、玉葱 はくさいキムチ、こねぎ キャベツ、にんじん ねぎ、はくさい 干し椎茸、こまつな	644 kcal 28.3 g 26.7 g
13 火	ごましおごはん	○	あつあげのおこのみやきふう もやしのカリカリうめあえ とんじる	生揚げ、かつお節 あおのり、豚肉 牛乳、みそ	米、黒ごま、こんにゃく	もやし、はくさい きゅうり、にんじん ごぼう、だいこん ねぎ、しめじ	614 kcal 24.9 g 21.2 g
14 水	カレーうどん	○	かくやあえ	豚肉、油揚げ 牛乳	うどん、片栗粉	玉葱、にんじん、ねぎ きゅうり、キャベツ たくあん、しょうが	609 kcal 19.9 g 21.3 g
15 木	★レシピコンテスト給食★ かんこくふうのりべん 最優秀賞	○	サムゲタン (삼계탕)	韓国のり、鶏肉 牛乳、手羽先	米、黒ごま、麦	しょうが、にんにく もやし、にんじん こまつな、ねぎ だいこん	623 kcal 20.5 g 20.3 g
16 金	ライス	○	サイコロステーキ カラフルフレークサラダ ペイザンヌスープ	豚肉、鶏肉 牛乳	米、玄米フレーク	コーン缶、玉葱 にんにく、さいやんげん もやし、キャベツ きゅうり、赤パブリカ 黄パブリカ、にんじん	650 kcal 20.9 g 27.7 g
19 月	★あいちけん給食★ たこめし	○	かしのひきずり ミニおぐらトースト	たこ、鶏肉 焼き豆腐、あずき 牛乳、枝豆	米、しらたき、食パン	しょうが、こねぎ にんじん、ねぎ はくさい、えのきたけ	634 kcal 25.0 g 17.2 g
20 火	ごはん	○	キャベツしゅうまい はるさめサラダ ちゅうかスープ	豚ひき肉、わかめ 豚肉、牛乳	米、はるさめ、白ごま	キャベツ、玉葱、ねぎ 干し椎茸、しょうが もやし、きゅうり、にら コーン缶、はくさい 人参、たけのこ(水煮)	604 kcal 21.6 g 21.1 g
21 水	★ワンダフル給食★ チキンクリームと ポパイライス	 	れんこんサラダ	牛乳、生クリーム 鶏肉 ミルクコーヒー	米、小麦粉、バター	ほうれんそう、キャベツ にんじん、まいたけ 生しいたけ、きゅうり マッシュルーム れんこん、黄パブリカ、	679 kcal 23.8 g 25.8 g
22 木	★とうじ給食★ とんだん	○	とうじのみそしる ゆずだいこん	豚肉、牛乳、みそ	米、しらたき こんにゃく	玉葱、ねぎ、だいこん かぼちゃ、れんこん にんじん、はくさい ゆず、とうがらし(乾)	690 kcal 23.8 g 27.3 g
23 金	★クリスマス給食★ リボン ミートスパゲティー	 	オリジナルささチキ イタリアンサラダ クリスマスいちごゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐 鶏むね肉 ジョア	スパゲティー リボンスパゲティー	にんにく、しょうが 玉葱、にんじん、トマト キャベツ、ブロッコリー きゅうり、レモン(果汁) いちごゼリー	632 kcal 27.4 g 14.0 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