



# 給食予定献立表



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく	牛乳	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
10 火	としあげうどん	○	ちくわのいそべマヨやき くりきんとん	かまぼこ、鶏肉 ちくわ、あおのり 牛乳	うどん、さつまいも	玉葱、こねぎ、だいこん くり	601 kcal 25.1 g 14.6 g
11 水	★おみくじ給食★ ごはん (あじつけのり)	○	おみくじコロッケ こうはくなます おぞうに	味付けのり、豚ひき 鶏肉、かまぼこ 牛乳、黒豆	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 冷凍白玉	玉葱、にんじん、こまつな たけのこ(水煮) れんこん、だいこん みつば、金時にんじん	635 kcal 24.2 g 15.7 g
★おみくじコロッケのなかみ★ ◆れんこん: ゆうじょうんアップ ◆たけのこ: がくりょうんアップ ◆くるまめ: けんこうんアップ							
12 木	わかじゃごはん	○	てばもとのうまに キャベツとあかかぶのあまずづけ	ちりめんじゃこ うずら卵水煮 牛乳、手羽元、わかめ	米、こんにやく	だいこん、にんじん さやいんげん、干し椎茸 葉ねぎ、しょうが キャベツ、赤かぶ、きゅうり	645 kcal 28.9 g 17.9 g
13 金	バターチキンカレー	○	かいそうサラダ	鶏肉、生クリーム 牛乳、わかめ、昆布 荳わかめ、まふのり ふのり、とさかのり	米、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱 にんじん、ホールトマト りんご、キャベツ コーン缶	670 kcal 20.1 g 25.4 g
16 月	ごはん	○	なんちゃってすきやき むげんキャベツ ミニフィッシュ	豚肉、焼き豆腐 たまご、ツナ缶 かたくちいわし 牛乳	米、しらたき、花魁 ごま	はくさい、しめじ えのきたけ、ねぎ キャベツ、きゅうり にんじん、にんにく	651 kcal 29.7 g 24.7 g
17 火	★アメリカ給食★ てづくりハンバーガー	チーズ	チキンヌードル	豚ひき、チーズ 鶏肉	パンズパン、パン粉 スバゲティ	玉葱、キャベツ、きゅうり にんじん、にんにく	623 kcal 27.3 g 25.4 g
18 水	やきにくパリパリどん	ジュア ブレ	わかめスープ	豚肉、わかめ ジュア、みそ	米、中華めん	にんにく、しょうが 玉葱、にんじん ピーマン、もやし、ねぎ	617 kcal 19.9 g 17.9 g
19 木	はつがげんまいごはん (あおのり)	○	しろみさかなのみそやき とさあえ よせなべ	あおのり、みそ メルルーサ かつお節、鶏肉 焼き豆腐、牛乳	米、発芽玄米	キャベツ、もやし きゅうり、にんじん こぼろ、はくさい、しめじ ねぎ	602 kcal 27.9 g 13.0 g
20 金	ミートボールライス	○	ABCスープ おふラスク	豚ひき 木綿豆腐、牛乳	米、パン粉 マカロニ、じゃがいも お麩、グラニュー糖 バター	玉葱、にんにく にんじん、ピーマン コーン缶、キャベツ	694 kcal 25.5 g 20.9 g
23 月	ごはん	○	てりやきチキチキぼう いそあえ もつなべ	鶏肉、ツナ缶 きざみのり、牛乳 豚もつ、手羽先	米	しょうが、こまつな もやし、にんじん にんにく、にら、キャベツ もやし	610 kcal 25.4 g 18.2 g
24 火	ポークペッパーランチ	○	ひらひらワンタンスープ チョコバナナ	豚肉、豚ひき肉 牛乳	米、ワンタンの皮 チョコレート カラフルチョコスプレー バター	にんにく、こねぎ コーン缶、にんじん、ねぎ こまつな、もやし、バナナ はくさい、しょうが	635 kcal 21.2 g 19.7 g
25 水	★ながさきけん給食★ ながさきちゃんぽん	○	レモンステーキサラダ	豚肉、かまぼこ 牛乳	ちゃんぽんめん	キャベツ、干し椎茸、にら コーン缶、にんにく、もやし にんじん、きゅうり 玉葱、国産フルーツレモン	608 kcal 23.5 g 27.1 g
26 木	すめし (てまきのり)	○	ツナサラダ ポイルえび なっとう とりだんごみそしる	手巻きのり、えび ツナ缶、納豆 鶏ひき、牛乳、みそ	米、こんにやく	れんこん、キャベツ きゅうり、にんじん だいこん、はくさい 玉葱、しょうが	681 kcal 35.5 g 22.8 g
27 金	むぎごはん	ミルク ヨーヒ	あつあげぶたキムチ はるさめスープ	豚肉、生揚げ、鶏肉 ミルクコーヒー みそ	米、麦、はるさめ	にんにく、しょうが、玉葱 はくさいキムチ、もやし にら、キャベツ、にんじん チンゲンサイ	662 kcal 26.6 g 20.8 g
30 月	★ワンダフル給食★ ミルクパン	○	トマトふうポルシチ はくさいのごますあえ カップケーキ	国産和牛、干ひじき ツナ缶、たまご 牛乳	じゃがいも、いりごま 薄力粉、バター ミルクパン	玉葱、にんじん、キャベツ はくさい、きゅうり トマト、ピーツ	712 kcal 23.9 g 35.3 g
31 火	★あおもりけん給食★ ごはん	りんご ヨーグルト	さけのはなかごやき すしこ せんべいじる	さけ、鶏肉、油揚げ りんごヨーグルト	米、もち米 せんべい汁用せんべい	玉葱、ピーマン、キャベツ きゅうり、しそ葉、にんじん 黄パプリカ、はくさい しめじ、ねぎ、赤パプリカ	597 kcal 24.9 g 18.4 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。