



# 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<br>血や肉になる                         | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                      | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|---------------------------|--------------|--------------------------------------|--|---------------------------------------|---|------------------------------|
| 1水  | てんしんチャーハン                 | ○            | くきわかめサラダ                             | 豚肉、蒸しかまぼこ<br>たまご、くきわかめ<br>牛乳           | 米                                     | にんにく、しょうが、ねぎ<br>玉葱、グリーンピース<br>キャベツ、きゅうり<br>もやし                        | 613 kcal<br>19.4 g<br>25.5 g |
| 2木  | ごはん                       | ○            | ぶたのしょうがやき<br>ポテトサラダ 1-10<br>みそしる     | 豚肉、わかめ<br>牛乳、高野豆腐、みそ                   | 米、じゃがいも                               | にんにく、しょうが、玉葱<br>にんじん、きゅうり<br>こねぎ、えのきたけ                                | 688 kcal<br>28.5 g<br>25.7 g |
| 3金  | ★せつぶん給食★<br>えほうまきふうコップ    | ○            | クリームシチュー<br>ふくまめ                     | ツナ缶<br>フランクフルト、鶏肉<br>牛乳、生クリーム<br>大豆、牛乳 | コップパン、じゃがいも<br>小麦粉、バター                | キャベツ、にんじん<br>きゅうり、玉葱、コーン缶<br>にんにく、しょうが<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう            | 631 kcal<br>24.2 g<br>26.5 g |
| 6月  | ハンバーグ 3-10<br>ピラフ         | ○            | カレースープ                               | 豚ひき肉、木綿豆腐<br>牛乳                        | 米、パン粉、じゃがいも<br>バター                    | にんにく、玉葱、ピーマン<br>マッシュルーム(水煮)<br>コーン缶、にんじん<br>キャベツ                      | 652 kcal<br>25.6 g<br>24.1 g |
| 7火  | はつがげんまいごはん<br>(あじかつおふりかけ) | ○            | さかなのこうみやき<br>はくさいのおかかあえ<br>ぐたくさんみそしる | メルルーサ<br>かつお節、豚肉、牛乳<br>みそ、豆腐           | 米、発芽玄米、ごま<br>じゃがいも、こんにやく              | ねぎ、しょうが、はくさい<br>にんじん、きゅうり<br>ねり梅、ごぼう、だいこん<br>カリカリ梅                    | 602 kcal<br>26.7 g<br>15.2 g |
| 8水  | ハヤシライス                    | ジョア<br>マスカット | フレンチサラダ                              | 豚肉、ジョア                                 | 米、小麦粉、バター                             | にんにく、しょうが、玉葱<br>にんじん、しめじ、トマト<br>グリーンピース、キャベツ<br>きゅうり、コーン缶<br>ブロッコリー   | 641 kcal<br>19.8 g<br>17.7 g |
| 9木  | ごはん                       | ○            | にくじゃが<br>なめこととうふのみそしる                | 豚肉、わかめ、牛乳<br>みそ、豆腐                     | 米、じゃがいも<br>つきこんにやく                    | にんじん、玉葱<br>さやいんげん、ねぎ<br>なめこ   | 606 kcal<br>24.7 g<br>17.3 g |
| 10金 | イカやきそば                    | ○            | わかめのちゅうかサラダ<br>みかん                   | 豚肉、いか、わかめ<br>鶏ささ身、牛乳                   | 蒸し中華めん                                | にんじん、玉葱、キャベツ<br>きゅうり、もやし<br>みかん                                       | 612 kcal<br>23.9 g<br>25.2 g |
| 13月 | ★ぐんまけん給食★<br>カラフルごはん      | ○            | ピリからこんにやく<br>ひもかわみそうどん               | 鶏ひき肉、牛乳<br>みそ、枝豆                       | 米、こんにやく、ごま<br>ひもかわうどん                 | にんじん、しょうが<br>とうがらし、ごぼう、ねぎ<br>かぼちゃ、だいこん<br>コーン缶                        | 693 kcal<br>24.6 g<br>16.9 g |
| 14火 | ★バレンタイン給食★<br>チョコレートパン    | ジョア<br>いちご   | とりにくのバジルソテー<br>マセドアンサラダ<br>バレンタインスープ | 鶏肉、豚肉、ジョア                              | コップパン<br>チョコレート<br>じゃがいも<br>米粉ハートマカロニ | にんにく、バジル<br>にんじん、きゅうり<br>玉葱、キャベツ、パセリ                                  | 645 kcal<br>25.4 g<br>25.8 g |
| 15水 | ごはん                       | ○            | やさいたっぷり<br>チンジャオロース<br>サンラータン        | 豚肉、鶏肉、たまご<br>牛乳、豆腐                     | 米                                     | にんにく、しょうが、人参<br>たけのこ(水煮)、パプリカ<br>玉葱、もやし、ピーマン<br>ねぎ、しめじ、チンゲンサイ<br>はくさい | 603 kcal<br>25.0 g<br>18.8 g |
| 16木 | てりてりとんどん                  | ○            | はくさいのピリからづけ<br>みそしる                  | 豚肉、わかめ、牛乳<br>みそ                        | 米                                     | にんにく、しょうが、玉葱<br>こねぎ、にんじん、はくさい<br>きゅうり、ねぎ                              | 628 kcal<br>26.6 g<br>21.5 g |
| 17金 | さくらえびごはん                  | ○            | とりにくとだいこんのもの<br>ゆかりあえ                | かつお節、さくらえび<br>鶏肉、牛乳                    | 米、こんにやく                               | みつば、しょうが<br>だいこん、にんじん<br>キャベツ、もやし、きゅうり                                | 600 kcal<br>22.4 g<br>15.5 g |
| 20月 | ★タイ&ベトナム給食★<br>ガパオライス     | ○            | とりにくのフォー<br>プルーン                     | 鶏ひき肉、鶏肉、牛乳                             | 米、フォー                                 | にんにく、玉葱、ピーマン<br>にんじん、もやし<br>レモン(果汁)、みずな<br>プルーン、パプリカ                  | 647 kcal<br>23.0 g<br>16.2 g |
| 21火 | ごはん                       | ○            | あつあげとやさいあんかけ<br>ツナサラダ                | 豚肉、生揚げ、ツナ缶<br>牛乳                       | 米、オリーブ油                               | しょうが、にんじん、玉葱<br>もやし、ピーマン<br>たけのこ(水煮)、干し椎茸<br>キャベツ、きゅうり<br>コーン缶、ブロッコリー | 669 kcal<br>24.8 g<br>24.9 g |
| 22水 | ビーンズカレー                   | ○            | わかめともやしのサラダ                          | 鶏肉、ひよこめ<br>わかめ、牛乳、枝豆<br>金時豆、大豆         | 米、じゃがいも、小麦粉<br>バター                    | にんにく、しょうが、玉葱<br>にんじん、ピーマン、りんご<br>キャベツ、きゅうり、もやし                        | 675 kcal<br>21.0 g<br>22.7 g |
| 24金 | ナポリタン                     | ミルク<br>コーヒー  | クルトンサラダ                              | 豚肉、フランクフルト<br>ミルクコーヒー                  | スパゲティー、クルトン                           | 玉葱、にんじん、ピーマン<br>マッシュルーム、きゅうり<br>キャベツ、にんにく                             | 632 kcal<br>21.6 g<br>26.2 g |
| 27月 | ぶたキムチどん                   | ○            | ふかしいも<br>はるさめスープ                     | 豚肉、牛乳、みそ                               | 米、麦、さつまいも<br>はるさめ                     | にんにく、しょうが、玉葱<br>はくさいキムチ、もやし<br>にら、はくさい、にんじん<br>しめじ                    | 651 kcal<br>22.8 g<br>17.2 g |
| 28火 | ★ワンダフル給食★<br>エビパン         | ○            | とりのカレースープ<br>リヨネーズポテト<br>いちごみかんかんてん  | えび、卵白、鶏肉<br>豚肉、牛乳                      | ラード、食パン、ごま<br>はちみつ、麦、じゃがいも            | にんにく、玉葱、にんじん<br>キャベツ、トマト、パセリ<br>いちご、みかん缶<br>レモン(果汁)                   | 712 kcal<br>23.9 g<br>20.0 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