



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 水	★おきなわ給食★ タコライス	ジョア プレーン	アーサじる パイナップル	豚ひき肉、チーズ あおさ、ジョア 豆腐	米、オリーブ油	玉葱、にんにく、トマト キャベツ、もやし にんじん、ねぎ パイナップル	601 kcal 24.2 g 12.5 g
2 木	ごはん	○	わくわくジャンボぎょうざ やさいキムチいため はるさめスープ	豚ひき肉、わかめ 牛乳、みそ、豆腐	米、ぎょうざの皮 はるさめ	しょうが、にんにく ねぎ、キャベツ、にら 玉葱、はくさいキムチ にんじん、もやし	610 kcal 20.2 g 16.3 g
3 金	★ひなまつり給食★ ちらしずし	○	とりのからあげ のりしおポテト すましじる ひなあられ	さけ、油揚げ 刻みのり、鶏肉 あおのり、なると 牛乳、錦糸たまご	米、じゃがいも、焼きふ ひなあられ	えだまめ、にんじん にんにく、しょうが こまつな、だいこん	700 kcal 27.5 g 19.9 g
6 月	ごはん (ゆかりとカリカリうめ)	○	ほっけのしょうゆやき いそあえ えいようまんてんみそしる	ほっけ、ツナ缶 のり、牛乳、みそ	米、こんにゃく	こまつな、もやし にんじん、ごぼう、玉葱 だいこん、はくさい ねぎ、しめじ、梅	611 kcal 26.7 g 13.7 g
7 火	つつるやきうどん	○	わかめサラダ	豚肉、かつお節 わかめ、鶏ささ身 牛乳	うどん	キャベツ、にんじん ピーマン、玉葱 にんにく、きゅうり コーン缶、もやし	600 kcal 19.8 g 22.8 g
8 水	チーズカレーライス	ジョア マスカット	ゆかりあえ	豚肉、チーズ ジョア	米、じゃがいも、小麦粉 バター	にんにく、しょうが 玉葱、にんじん さやいんげん、りんご キャベツ、だいこん きゅうり	624 kcal 18.5 g 12.2 g
9 木	ごはん	○	つくねのやさいあんかけ もろみみそあえ	鶏ひき肉 木綿豆腐、牛乳 みそ、ひじき	米、パン粉、小麦粉	玉葱、にんじん しょうが、しめじ はくさい、ピーマン こまつな、きゅうり もやし	601 kcal 22.6 g 15.3 g
10 金	★アンコール給食★ えびクリームチキンライス	○	パリパリサラダ コーンフレーク	鶏肉、えび、牛乳 生クリーム	米、小麦粉、中華めん コーンフレーク バター	にんにく、玉葱、人参 マッシュルーム(水煮) コーン、グリーンピース しょうが、キャベツ きゅうり、干しぶどう	687 kcal 19.2 g 23.3 g
13 月	ごはん	○	スイートチリチキン はるさめサラダ とろとろちゅうかスープ	鶏肉、豚肉、牛乳	米、はるさめ	にんにく、ねぎ、もやし きゅうり、にんじん はくさい、こまつな たけのこ(水煮) 干し椎茸	618 kcal 22.1 g 23.7 g
14 火	たまごぞうすい	○	ふろふきだいこん ちりめんサラダ	鶏肉、たまご ちりめんじゃこ 牛乳、みそ	米、白ごま	玉葱、こねぎ、にんじん しめじ、だいこん ゆず(果汁)、もやし こまつな、キャベツ	613 kcal 24.9 g 17.2 g
15 水	★かんこく給食★ ピビンパドム	○	ミヨックク (わかめスープ)	豚ひき肉、わかめ 豚肉、牛乳	米	しょうが、にんにく ねぎ、にんじん こまつな、もやし、玉葱	600 kcal 21.5 g 20.4 g
16 木	オリジナルサンドウィッチ	ミルク ヨーヒー	てりやきチキン サラダ スライスチーズ カレースープ	鶏肉、ロースハム スライスチーズ 豚肉 ミルクコーヒー	食パン、じゃがいも	しょうが、キャベツ きゅうり、にんじん 玉葱、トマト	636 kcal 28.0 g 22.0 g
17 金	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがやき はるやさいみそしる	豚肉、わかめ、牛乳 みそ、豆腐	米	にんにく、しょうが 玉葱、ピーマン キャベツ、にんじん 豆苗、さやえんどう たけのこ(水煮)、菜の花	602 kcal 24.9 g 17.3 g
20 月	★アンコール給食★ ぎょうざのパリパリどん	○	ABCスープ チョコバナナ	豚ひき肉、豚肉 牛乳	米、ワンタンの皮 ABCマカロニ、 ミルクチョコレート チョコスプレー	しょうが、にんにく ねぎ、キャベツ、にら にんじん、玉葱、トマト パセリ、バナナ	649 kcal 20.0 g 20.4 g
22 水	★スペシャル給食★ ぶどうパン (うずまきorむすび)	○	スペシャルオードブル スペシャルフルーツヨーグルト	豚ひき肉 ヨーグルト、牛乳	ぶどうパン、パン粉 スパゲティ じゃがいも	玉葱、トマト、えだまめ みかん缶、いちご(生) りんご(生) ブルーベリージャム 白桃、りんご、洋梨(缶)	610 kcal 27.0 g 24.1 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