



# 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
7 金	ごはん	○	にくじゃが もやしのうめおかかあえ	豚肉、鶏ささ身 かつお節、牛乳	米、じゃがいも こんにゃく	にんじん、玉葱 さやいんげん、もやし キャベツ、きゅうり ねり梅	600 kcal 24.6 g 17.1 g
10 月	チャーハン	○	はなしゅうまい ちゅうかスープ	かまぼこ、豚肉 たまご、豚ひき肉 わかめ、牛乳	米、しゅうまいの皮	しょうが、ねぎ、にんじん 玉葱、干し椎茸、はくさい もやし	603 kcal 25.3 g 21.2 g
11 火	ごはん	○	にこみハンバーグ やさいたっぷりスープ	豚ひき肉、牛乳 豚肉	米、パン粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、しめじ ブロッコリー、にんにく セロリ、キャベツ さやいんげん	636 kcal 25.3 g 23.1 g
12 水	やきそば	○	わかめサラダ	豚肉、わかめ 鶏ささ身、牛乳	蒸し中華めん	にんじん、玉葱、キャベツ もやし、きゅうり	611 kcal 20.3 g 25.6 g
13 木	ガーリックステーキライス	○	ほしのスープ ぶどうゼリー	豚肉、寒天、牛乳	米、米粉マカロニ バター	にんにく、こねぎ コーン缶、キャベツ にんじん、玉葱、セロリ トマト、パセリ ぶどうジュース	603 kcal 22.4 g 19.2 g
14 金	ごはん	○	さわらのみそやき いそあえ けんちんじる	さわら、刻みのり 油揚げ、豆腐、牛乳 みそ	米、こんにゃく	こまつな、もやし にんじん、えのきたけ きゅうり、ごぼう だいこん、ねぎ	599 kcal 28.2 g 15.5 g
17 月	チキンカレー	○	コーンサラダ	鶏肉、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉 バター	にんにく、しょうが 玉葱、人参、りんご キャベツ、赤玉ねぎ きゅうり、コーン缶 ブロッコリー、トマト	663 kcal 20.5 g 23.9 g
18 火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき ポテトサラダ みそしる	豚肉、ロースハム 牛乳、みそ、高野豆腐	米、じゃがいも	にんにく、しょうが 玉葱、にんじん、きゅうり 赤たまねぎ、えのきたけ はくさい、だいこん こまつな、ねぎ	632 kcal 25.4 g 22.3 g
19 水	てづくりホットドック	ジョア	クリームシチュー	フランク、鶏肉 牛乳、生クリーム ジョア	コッペパン、じゃがいも 小麦粉、バター	玉葱、キャベツ、にんじん にんにく、しょうが ブロッコリー ほうれんそう	614 kcal 23.2 g 25.8 g
20 木	ちゅうかどん	○	ニラたまスープ	豚肉、いか、たまご うずら卵水煮、鶏肉 牛乳	米	にんにく、しょうが 干し椎茸、にんじん はくさい、ねぎ チンゲンサイ、玉葱 にら	603 kcal 20.8 g 21.8 g
21 金	ごはん	○	やきとりミックス いなかじる	刻みのり、鶏ささ身 鶏むね、鶏肉もも 油揚げ、豆腐 牛乳、みそ	米、じゃがいも こんにゃく	にんにく、ねぎ、玉葱 ピーマン、エリンギ にんじん、ごぼう しめじ	601 kcal 27.0 g 17.6 g
24 月	ミートソーススパゲティー	ミルク ヨーヒ	イタリアンサラダ	豚ひき肉、粉チーズ ミルクヨーヒ	スパゲティー、小麦粉 バター、クルトン	にんにく、しょうが 玉葱、トマト、キャベツ きゅうり、にんじん	649 kcal 25.5 g 25.4 g
25 火	さけわかめごはん	○	とりにくのうまに そくせきづけ	さけ、鶏肉 焼きちくわ、牛乳 わかめ	米、麦、こんにゃく	しょうが、だいこん にんじん、干し椎茸 さやいんげん、きゅうり はくさい、かぶ、かぶ葉	609 kcal 24.4 g 16.2 g
26 水	ごはん	○	くるずすぶた はるさめスープ	豚肉、鶏肉、牛乳	米、小麦粉、はるさめ	干し椎茸、にんじん たけのこ(水煮) ピーマン、玉葱 はくさい、にら パプリカ(赤、黄)	651 kcal 23.2 g 21.6 g
27 木	チキンライスドリア	○	ペイザンヌスープ	鶏肉、牛乳 生クリーム ピザチーズ、豚肉	米、小麦粉、バター	にんにく、玉葱 マッシュルーム(水煮) グリーンピース、コーン缶 しょうが、しめじ、人参 キャベツ、さやいんげん	648 kcal 19.2 g 24.3 g
28 金	ごはん	○	ぶたにくチャブチェ わかめスープ	豚肉、わかめ、牛乳 豆腐	米、はるさめ	にんにく、玉葱、もやし にんじん、にら ピーマン、ねぎ えのきたけ	638 kcal 19.3 g 25.1 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。