



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	1人分 たんぱく質 脂質
1月	ごはん	○	ミートローフ のりしおポテト カレースープ	豚ひき肉, あおのり, 鶏肉, 牛乳	米, パン粉(生), ジャガイモ	玉葱, しょうが, ミックスベジタブル(冷凍), にんじん, キャベツ, ホールトマト, にんにく	595 kcal 23.9 g 19.3 g
2火	はつがげんまいごはん	○	さけのみそマヨやき ささみサラダ ミネストローネ	さけ, 鶏ささ身, パーコン, 牛乳	米, 発芽玄米, ジャガイモ	玉葱, こねぎ, キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤たまねぎ, セロリ, にんにく, ホールトマト, パセリ	633 kcal 28.8 g 23.2 g
8月	ごはん	○	とりささみのれもんあげ わかめサラダ ほうれんそうずましじる	鶏ささ身, カットわかめ, 牛乳	米	レモン(果汁, 生), キャベツ, にんじん, 玉葱, きゅうり, ホールコーン缶, ねぎ, ほうれんそう	616 kcal 28.8 g 18.4 g
9火	ごはん	○	ふわふわつくね だいずごもくに やさいたっぶりみそしる	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 大豆水煮, さつま揚げ, 牛乳	米, パン粉(生), 小麦粉, さつまいも, じゃがいも, 小麦粉, さつまいも, しらたき	玉葱, しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	624 kcal 27.7 g 18.4 g
10水	しょうゆつけめん	○	はなしゅうまい	なると豚肉, カットわかめ, 豚ひき肉, 牛乳	鶏し中華めん, しゅうまいの皮	キャベツ, もやし, にんじん, ホールコーン缶, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが	623 kcal 28.0 g 20.8 g
11木	ごはん	○	さかなのゆすみそやき ゆかりあえ けんちんじる	シルバー, 油揚げ, 牛乳	米, こんにゃく	ゆず(果汁, 生), キャベツ, もやし, だいこん, きゅうり, にんじん, こぼろ, ねぎ	566 kcal 26.2 g 15.9 g
12金	ごはん	○	スコップコロッケ みそドレサラダ ABCスープ	豚ひき肉, 豚肉, 牛乳	米, ジャガイモ, パン粉(乾), オリーブ油, ジャガイモ, 小麦粉, ガティ	玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ, えのきたけ, ブロッコリー, セロリ, ホールトマト, さやいんげん	592 kcal 21.3 g 15.2 g
15月	★世界のごはんをたべてみよう★ ★かんこく給食★ ごはん	○	チャプチェ スンドゥブチゲ	豚肉, 絹ごし豆腐, 牛乳	米, はるさめ	にんにく, 玉葱, もやし, にんじん, たら, ピーマン, はくさい, キムチ, ねぎ, えのきたけ, しめじ	624 kcal 26.2 g 21.0 g
16火	ごはん	○	とうふハンバーグ みかんフレンチサラダ きのこスープ	鶏ひき肉, 木綿豆腐, ロースハム, 牛乳	米, パン粉(乾), オリーブ油	玉葱, だいこん, キャベツ, きゅうり, にんじん, みかん缶, しめじ, えのきたけ, しいたけ, チンゲンツァイ	591 kcal 25.6 g 19.0 g
17水	れもんシュガートースト	○	ポークビーンズ マカロニサラダ ブルー	大豆水煮, 豚肉, パーコン, ロースハム, 牛乳	食パン, グラニュー糖, ジャガイモ, 小麦粉, ガティ	レモン(果汁, 生), 玉葱, にんじん, にんにく, キャベツ, きゅうり, ブルーン(乾)	659 kcal 25.1 g 27.0 g
18木	げんきになるやきにくどん	ミルク コーヒー	わかめスープ	豚肉, 焼きのり, カットわかめ	米	にんにく, しょうが, たら, 玉葱, にんじん, ピーマン, もやし, ホールコーン缶, ねぎ	622 kcal 23.2 g 18.2 g
19金	ごはん	○	ぶたすきやき ちりめんサラダ	豚肉, 焼き豆腐, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, しらたき	はくさい, しめじ, えのきたけ, ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ	641 kcal 23.6 g 26.8 g
22月	ナポリタン	○	イタリアンサラダ	豚肉, ウィンナー, ひよこまめ, 牛乳	小麦粉, ガティ, オリーブ油	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, トマト, ブロッコリー, レモン(果汁, 生)	573 kcal 23.3 g 22.7 g
23火	マーボーどん	○	ちゅうかスープ あんにとろろ	豚ひき肉, 木綿豆腐, 寒天, 牛乳, 牛乳	米	にんにく, しょうが, ねぎ, たら, にんじん, だけこの(水煮), はくさい, しめじ, みかん缶	666 kcal 27.8 g 24.2 g
24水	わかめごはん	○	にくじゃが なめことろろのみそしる	豚肉, カットわかめ, 牛乳	米, ジャガイモ, 糸こんにゃく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, ねぎ, なめこ	608 kcal 24.8 g 17.3 g
25木	チキンライス	○	ぶるんサラダ はるさめスープ	鶏肉, カットわかめ, 寒天, 豚ひき肉, 牛乳	米, はるさめ	にんにく, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, レモン(果汁, 生), もやし, チンゲンツァイ	585 kcal 20.6 g 19.5 g
26金	★うどんかい給食★ あかかて! しろかて! カツカレー	ジョア	さっぱりサラダ	豚肉	米, オリーブ油, 小麦粉, パン粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りんご, キャベツ, きゅうり, こまつな, レモン(果汁, 生)	639 kcal 21.6 g 17.2 g
30火	やきうどん	○	きんにくもりもりサラダ	豚肉, かつお加工品(かつお節), カットわかめ, 鶏ささ身, プロセスチーズ, 牛乳	冷凍うどん	キャベツ, にんじん, ピーマン, 玉葱, にんにく, きゅうり, ブロッコリー(ゆで), もやし	525 kcal 20.7 g 23.8 g
31水	★ワンダフル給食★ ほうれんそうのパターライス	○	とりにくのトマトクリーム コーンサラダ	鶏肉, ケーJ(乳脂肪・植物性脂肪), 牛乳	米, 小麦粉	ほうれんそう, たまねぎ, ソテー, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, ホールコーン缶	738 kcal 23.9 g 30.5 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。