



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杯 たんぱく質 脂質
3月	★せかいのごはん★ ★ちゅうごく★ ホイコーローどん	○	ワンタンスープ	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, 発芽玄米, ワンタンの皮	にんにく, しょうが, ねぎ, キャベツ, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, にら, はくさい, ホールコーン, こまつな	639 kcal 21.6 g 25.9 g
4火	いわしかばやきどん	○	とんじる はくさいとささみのおひたし	まいわし, 豚肉, いんげんまめ, 鶏ささ身, 牛乳	米, 小麦粉, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな, はくさい	650 kcal 32.0 g 23.1 g
5水	わかめごはん	○	まつかぜやき かりかりうめのじゃこあえ さつまじる	鶏ひき肉, 木綿豆腐, ちりめんじゃこ, 豚肉, 油揚げ, 牛乳	米, パン粉(生), さつまいも	玉葱, にんじん, しょうが, だいこん, はくさい, キャベツ, きゅうり, まいたけ, ねぎ, えだまめ	649 kcal 31.2 g 21.5 g
6木	★ほっかいどうのごはん★ はつがげんまいごはん	○	さけのちゃんちゃんやき スープカレー とうもろこし	さけ, 鶏肉, 牛乳	米, 発芽玄米, じゃがいも	キャベツ, 玉葱, にんじん, しめじ, ピーマン, とうもろこし, にんにく, しょうが, ほうれんそう, ホールトマト	604 kcal 28.5 g 15.9 g
7金	★たなばたこんだて★ ごはん	○	とりのからあげ ゆかりあえ たなばたじる おほしさまゼリー	鶏肉, 寒天, 牛乳	米, 3色そうめん	にんにく, しょうが, キャベツ, もやし, きゅうり, こまつな, みずな, 黄ピーマン, オクラ, ぶどうジュース	664 kcal 25.8 g 22.4 g
10月	ひやしちゅうか	○	ミニトマト フルーツとうにゅうヨーグルト	豚肉, 牛乳	中華めん	もやし, きゅうり, にんじん, ミントマト, もも缶, みかん缶	613 kcal 26.6 g 24.7 g
11火	なつやさいカレー	○	バンバンジー すいか	豚肉, 鶏ささ身, 牛乳	米, 小麦粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, なす, ピーマン, スズキニ, ヤングコーン, ホールトマト, きゅうり, もやし, トマト, すいか	634 kcal 23.2 g 22.6 g
12水	ぶどうパン	○	とりのマーマレードやき はなやさいツナマヨサラダ ポトフ	鶏肉, ツナ缶, ベーコン, ウィンナー, 牛乳	ぶどうパン, じゃがいも	マーマレード, 玉葱, カリフラワー, 赤たまねぎ, ホールコーン缶, セロリ, にんじん, キャベツ, マッシュルーム, パセリ	614 kcal 27.6 g 35.8 g
13木	★ワンダフルきゅうしょく★ ロモサルタード	○	キヌアのサラダ	和牛モモ(脂肪なし), まぐろ缶詰, 牛乳	米, オリーブ油, じゃがいも, 油, おおむぎ(押麦, めし), キヌア(玄穀)	玉葱, 黄ピーマン, トマト, こねぎ, パセリ, にんじん, とうもろこし, グリンピース, レモン	633 kcal 25.9 g 26.0 g
14金	げんきになるやきにくどん	ミルクコーヒ	わかめスープ	豚肉, 鶏肉, カットわかめ	米	にんにく, しょうが, にら, 玉葱, にんじん, ピーマン, もやし, ホールコーン缶, ねぎ, チンゲンツァイ	662 kcal 26.7 g 21.4 g
18火	ごはん	○	カレーふうみにくじゃが のりチーズあえ	豚肉, ロースハム, チーズ, 焼きのり, 牛乳	米, じゃがいも	にんじん, 玉葱, さやいんげん, こまつな, もやし	632 kcal 27.9 g 21.4 g
19水	★セルフきゅうしょく★ てづくりハンバーガー まるパン	○	てりやきハンバーグ・マヨネーズ キャベツサラダ リボンスープ いちごのアイス	豚ひき肉, 鶏肉, 牛乳	パンズパン, パン粉(生), リボンマカロニ, じゃがいも	玉葱, しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, にんにく, スズキニ, ホールトマト, ホールコーン缶, こまつな	665 kcal 27.2 g 31.5 g
20木	ゆかりごはん	○	かじきのたつたあげ おかかあえ なすとこうやどうふのみそしる オレンジ	めかじき, かつお節, カットわかめ, 牛乳	米, 大豆油	しょうが, にんにく, キャベツ, きゅうり, みずな, にんじん, だいこん, こまつな, なす, ねぎ, オレンジ	599 kcal 27.4 g 18.6 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。ご了承ください。