



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,こんにやく	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,ミニトマト,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,ズッキーニ,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★ 口モサルタード 	○	キヌアのサラダ	和牛モモ(脂肪なし),まくろ缶詰,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,グリーンピース,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,ズッキーニ,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。