



# 8月 9月 給食こんだて



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
30 水	ひまわりカレー	○	ぶるんサラダ	豚ひき肉,糸寒天, 牛乳	米,小麦粉,	にんにく,玉葱,にんじん, ピーマン,グリーンピース, キャベツ,みずな,きゅうり, ホールコーン缶,レモン,	633 kcal 20.6 g 23.2 g
31 木	チキンソースカツどん	ジョア	たまふのすましじる	鶏むね肉,カット わかめ	米,小麦粉, パン粉(生)	キャベツ,にんじん,玉葱, こまつな	588 kcal 23.7 g 13.5 g
1 金	むぎごはん	○	ぶたのしょうがやき こんにゃくのあえもの	豚肉,ロースハム, 牛乳	米,麦, こんにゃく	にんにく,しょうが,玉葱, もやし,にんじん,きゅうり	603 kcal 22.3 g 21.0 g
4 月	ごはん	ヨーグルト	とりにくのかわりフライ みかんわふうサラダ さっぱりスープ	鶏肉モモ, ロースハム, ベーコン	米,小麦, パン粉(乾), オートミール	しょうが,玉葱,キャベツ,きゅ うり,にんじん, みかん缶,はくさい, ホールコーン缶	615 kcal 21.0 g 20.5 g
5 火	ごはん	○	あつあげのホイコーロー サンラータン	生揚げ,豚肉, 鶏肉,牛乳	米	にんじん,玉葱,もやし,にら, 干し椎茸,しょうが, にんにく,ねぎ,たけのこ, はくさい,えのきたけ, チンゲンツァイ	609 kcal 21.7 g 23.4 g
6 水	こくとうコッペパン	○	ポテトビーンズオムレツ マカロニサラダ たまねぎざくざくカレースープ	たまご,豚ひき肉, ベーコン, ロースハム, 鶏肉,牛乳	黒砂糖パン, じゃがいも, マカロニ	にんじん,玉葱, ほうれんそう,キャベツ, きゅうり,もやし,ピーマン, えだまめ	605 kcal 27.0 g 27.2 g
7 木	ごはん	○	はっぼうさい はるさめスープ	豚肉,いか,えび,鶏 肉,牛乳	米,はるさめ	にんにく,しょうが,ねぎ, 干し椎茸,たけのこ, にんじん,玉葱,はくさい, チンゲンツァイ,キャベツ, しめじ,にら	630 kcal 22.5 g 24.6 g
8 金	<small>ちようよう せつく</small> ★重陽の節句こんだて★ あきのかおりごはん	ジョア	さばのみそに きっかあえ	鶏肉モモ, 油揚げ, いんげんまめ, さば,牛乳	米	まいたけ,エリンギ,しめじ, れんこん,しょうが, だいこん,もやし, ほうれんそう,きくの花	627 kcal 27.4 g 16.7 g
11 月	ごはん	○	やさいたっぷりミートローフ ジャーマンポテト ABCスープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, ベーコン,牛乳	米,パン粉, じゃがいも, ABCマカロニ	玉葱,ミックスベジタブル, しめじ,アスパラガス, にんにく,にんじん, キャベツ,パセリ	625 kcal 24.7 g 21.8 g
12 火	さけわかめごはん	○	すきやきふう パリパリづけ	さけ,豚肉, 焼き豆腐,牛乳	米,しらたき, 花麩	はくさい,しめじ,ねぎ, にんじん,しゆんぎく, キャベツ,だいこん,きゅうり, たくあん	588 kcal 24.8 g 20.1 g
13 水	ピザトースト	ミルクコーヒー	ツナサラダ ポテトコーンスープ	ベーコン, ピザ用チーズ, カットわかめ, ツナ缶,鶏肉,豆乳	食パン, じゃがいも	にんにく,玉葱, マッシュルーム,ピーマン, きゅうり,にんじん,もやし, ホールコーン缶, クリームコーン缶,パセリ	585 kcal 23.9 g 23.4 g
14 木	マーボーどん	○	ちゅうかやさいスープ	豚ひき肉, 木綿豆腐,鶏肉, 牛乳	米	にんにく,しょうが,ねぎ, にら,にんじん,たけのこ, はくさい,えのきたけ, チンゲンツァイ	601 kcal 26.6 g 22.8 g
15 金	カレーピラフ	○	タコとたまねぎのマリネ ミネストローネ	豚ひき肉,まだこ, ベーコン,豚肉, 牛乳	米,オリーブ油	玉葱,ミックスベジタブル, ピーマン,きゅうり,バジル 黄ピーマン,だいこん, レモン,にんにく,にんじん, キャベツ,ホルトマト	604 kcal 20.2 g 22.3 g
19 火	スパゲティミートソース	○	ささみサラダ さつまいもむしパン	豚ひき肉, 鶏ささ身,豆乳, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 小麦粉, さつまいも	にんにく,しょうが,玉葱, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,にんじん, 干しぶどう	685 kcal 27.3 g 23.5 g
20 水	<small>きゅうしよく</small> ★セルフ給食★ フィッシュバーガー	○	ベーコンスープ バナナ	まだら,ベーコン, 牛乳	パンズパン, 小麦粉, パン粉(生)	キャベツ,玉葱,赤ピーマン, はくさい,バナナ ホールコーン缶	621 kcal 28.0 g 22.8 g
21 木	ゆかりごはん	○	さけのゆうあんやき きりぼしだいこんのもの さつまじる	さけ,大豆水煮, さつま揚げ,豚肉, 油揚げ,牛乳	米,さつまいも	ゆず,切干しだいこん, 干し椎茸,にんじん, ほうれんそう,だいこん, しめじ,ねぎ,えだまめ	609 kcal 30.6 g 16.3 g
22 金	ごはん	ジョア	にこみハンバーグ やさいたっぷりスープ	豚ひき肉,豚肉	米, パン粉(生), 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,こまつな, ホールコーン缶	589 kcal 23.6 g 15.1 g
25 月	タコライス	○	ポトフ	豚ひき肉,チーズ, フランクフルト, 牛乳	米,オリーブ油, じゃがいも	玉葱,にんにく,トマト, キャベツ,きゅうり,にんじん	590 kcal 23.3 g 21.3 g
26 火	ぶたたまどん	○	しらすときゃべつのしばづけあえ	焼きのり,豚肉, たまご, しらす干し,牛乳	米	玉葱,にんじん,干し椎茸, 糸みつば,なす(しば漬),きゅ うり,はくさい,しょうが	601 kcal 26.3 g 19.2 g
27 水	ハヤシライス	○	ほたとだいこんのサラダ	豚肉,ほたてがい, 牛乳	米,じゃがいも, 小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,セロリ,だいこん, きゅうり	645 kcal 21.3 g 21.4 g
28 木	<small>きゅうしよく</small> ★ワンダフル給食★ ごはん	○	とりにくのタイふうからあげ やきはるさめ とうにゅうクリームスープ	鶏肉,豚ひき肉, ベーコン,牛乳	米,調合油, 緑豆はるさめ, じゃがいも, 三温糖	にんにく,しょうが, 赤ピーマン,こねぎ, 大豆もやし,キャベツ,玉葱, にんじん	712 kcal 22.8 g 33.9 g
29 金	<small>じゅうごや</small> ★十五夜こんだて★ おつきみうどん	○	あおのりちくわてん おつきみゼリー	こんぶ,かつお節, 豚肉,油揚げ, うずら卵,ちくわ, あおのり,牛乳	冷凍うどん, 小麦粉	干し椎茸,にんじん,ねぎ, だいこん,ほうれんそう,玉葱	604 kcal 27.5 g 22.4 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。