



# 10月給食こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	主食		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
2月	やきとりどん	○	はくさいととうふのみそしる	焼きのり, 鶏肉, 鶏むね肉, 鶏ささ身, わかめ, 木綿豆腐, 油揚げ, みそ, 牛乳	米, 米ぬか油	ねぎ, にんじん, 玉葱, ピーマン, はくさい, こまつな	605 kcal 27.1 g 19.3 g
3火	きつねごはん	○	キャベツのしおこんぶあえ いもっこじる	鶏肉, 油揚げ, 塩昆布, 豚ひき肉, 木綿豆腐, 牛乳	米, さといも, こんにゃく	干し椎茸, にんじん, えだまめ, キャベツ, きゅうり, ねぎ, こまつな	596 kcal 24.5 g 19.7 g
4水	やきそば	○	ゆかりあえ しらたまフルーツポンチ	豚肉, 焼き竹輪, 牛乳	中華めん, 米ぬか油, 冷凍白玉	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, ピーマン, きゅうり, りんご缶, もも缶, みかん缶	587 kcal 22.3 g 19.1 g
10火	ビビンバ	○	はくさいちゅうかスープ あんにんどうふ	豚肉, 鶏肉, 寒天, 豆乳, 牛乳	米	しょうが, にんにく, ねぎ, たけのこ, にんじん, ほうれんそう, もやし, はくさい, チンゲン菜, みかん缶	599 kcal 23.4 g 19.5 g
11水	さんしょくどん	○	やさいたっぷりみそしる	鶏ひき肉, たまご, 生揚げ, 淡色辛みそ, 牛乳	米, 米ぬか油	玉葱, しょうが, こまつな, だいこん, キャベツ, にんじん, はくさい	612 kcal 27.3 g 22.1 g
12木	チャーハン	○	かふうもやし チゲスープ	豚肉, 蒸しかまぼこ, 鶏肉, 絹ごし豆腐, 牛乳	米, 米ぬか油	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, もやし, きゅうり, にんにく, キムチ, 白菜, しめじ, いら	586 kcal 23.1 g 21.7 g
13金	★開校記念給食★ まっちゃあげパン	ジョア	デミシチュー ツナコーンサラダ	豚肉, まぐろフレーク	コッペパン, グラニュー糖, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, マッシュルーム	595 kcal 21.3 g 26.7 g
17火	あきやさいカレー	○	パリパリサラダ	豚肩, 牛乳	米, 米ぬか油, さつまいも, 小麦粉, ワンタン皮	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, しめじ, ホールトマト, キャベツ, きゅうり	660 kcal 21.3 g 22.0 g
18水	チンジャオロースどん	○	ごまナムル	豚肉, 牛乳	米, 米ぬか油, ごま	にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 玉葱, ピーマン, もやし, きゅうり	594 kcal 23.9 g 21.1 g
19木	ゆかりごはん	○	とりにくのてりやき あさづけ ワンタンスープ	鶏肉, 牛乳	米, 米ぬか油, ワンタンの皮	しょうが, きゅうり, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, ねぎ, 白菜, ホールコーン缶, チンゲン菜	588 kcal 23.6 g 18.4 g
20金	みそにこみうどん	○	いかとさつまいもの こくとうかりんあげ オレンジ	豚肉, 油揚げ, 淡色辛みそ, いか, 牛乳	冷凍うどん, さつまいも, 黒砂糖	にんじん, はくさい, ねぎ, ほうれんそう, オレンジ	649 kcal 25.7 g 28.1 g
23月	むぎごはん	○	カレイのあまずあんかけ とんじる	豚肉, 牛乳	米, 麦, 米ぬか油, こんにゃく	にんじん, 玉葱, 赤ピーマン, ピーマン, しょうが, だいこん, ごぼう, 干し椎茸, ねぎ	653 kcal 28.4 g 19.1 g
24火	さつまいもごはん	○	★福岡県の郷土料理★ がめに カリカリじゃこサラダ	鶏肉, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, さつまいも, 米ぬか油, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, もやし, キャベツ, きゅうり	592 kcal 23.2 g 18.0 g
25水	しょくパン マーマレード	○	とりのはちみつカレーやき ポテトサラダ コーンスープ	鶏肉, ロースハム, 豆乳, 牛乳	食パン, はちみつ, じゃがいも	マーマレード, にんにく, にんじん, きゅうり, 玉葱, クリームコーン缶, ホールコーン缶	658 kcal 25.9 g 29.5 g
26木	★ワンダフル給食★ ポパイライス	○	ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	牛ひき肉, 豚ひき肉, 淡色辛みそ, ベーコン, 牛乳	米, 米ぬか油, オリーブ油	ほうれんそう, 玉葱, マッシュルーム, 生しいたけ, しいたけ, にんじん, セロリー, にんにく	625 kcal 21.4 g 28.7 g
27金	はつがげんまいごはん	○	くろずすどり はるさめスープ	鶏むね肉, 豚ひき肉, 牛乳	米, 発芽玄米, 薄力粉, はるさめ	干し椎茸, たけのこ, 人参, ピーマン, 玉葱, はくさい, いら 赤ピーマン, 黄ピーマン	605 kcal 24.2 g 17.0 g
30月	ごはん	○	にくじゃが うめおかかあえ	豚肉, 鶏ささ身, かつお節, 牛乳	米, 米ぬか油, じゃがいも, 糸こんにゃく	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	595 kcal 24.1 g 17.1 g
31火	★ハロウィン給食★ パンプキンパン	○	スコップコロケ カラフルラペ パンプキンスープ	豚ひき肉, 豆乳, 牛乳	じゃがいも, オリーブ油, パン粉, 米ぬか油	ミックスベジタブル, 玉葱, キャベツ, レッドキャベツ, にんじん, 黄ピーマン, かぼちゃ, ホールコーン	588 kcal 22.4 g 27.3 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。