



# 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, こんにやく	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,にら	586 kcal 23.1 g 21.7 g
13金	★開校記念給食★ まっちゃんあげパン	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, こんにやく	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, こんにやく,	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,まいたけ, 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,にら 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, 糸こんにやく	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。