



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
1 水	きんぴらごはん	○	やさいのぴりからづけ ぐだくさんみそしる	豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米,油,しらたき, 上白糖	にんじん,ごぼう,えだまめ, だいこん,きゅうり,はくさい, キャベツ,ねぎ	585 kcal 23.1 g 18.5 g
2 木	ごはん	○	さばのガーリックしょうゆあげ カリカリうめあえ <small>さがけん きょうどりょうり</small> ★佐賀県の郷土料理★のっぺいじる	さば,かつお節, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米,薄力粉, 揚げ油	もやし,キャベツ,にんじん, だいこん,はくさい,こまつな	604 kcal 24.2 g 22.6 g
6 月	とりのジギスカンどん	○	かきたまじる	鶏肉モモ(皮付き), 木綿豆腐,たまご, 牛乳	精白米,上白糖	玉葱,キャベツ,にんじん, もやし,にんにく,しょうが	586 kcal 24.8 g 20.4 g
7 火	ごはん	○	ミートローフ カレーポテト やさいスープ	豚ひき肉,牛乳	精白米, パン粉(乾),油, 上白糖,じゃがいも	玉葱,だいこん,にんじん, 赤ピーマン,えだまめ	601 kcal 26.3 g 16.3 g
8 水	しょくパン	○	チリコンカン れんこんチップサラダ	ひよこまめ, 豚ひき肉,牛乳	食パン,じゃがいも, 上白糖,油	玉葱,にんじん,にんにく, ホールトマト,れんこん, キャベツ,きゅうり	587 kcal 26.5 g 24.1 g
9 木	ごはん	ジョア	ごもくうまに はりはりづけ	豚肉,生揚げ, 塩昆布	精白米,こんにゃく, さといも,上白糖, 三温糖	しょうが,ごぼう,にんじん, 玉葱,切干しだいこん, キャベツ	585 kcal 23.1 g 12.9 g
10 金	にくやさいあんかけ チャーハン	○	くきわかめのちゅうかあえ	蒸しかまぼこ, たまご,豚肉, くきわかめ, ロースハム,牛乳	精白米,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,たけのこ,はくさい, 干し椎茸,もやし,きゅうり, とうがらし	590 kcal 21.3 g 22.7 g
13 月	ブルコギごはん	○	ピリからスープ	豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	精白米,上白糖	玉葱,にんじん,もやし, にんにく,にら,しょうが, キャベツ,はくさい,キムチ	605 kcal 23.3 g 21.9 g
14 火	ホイコーローどん	○	ちゅうかスープ	豚肉, 鶏肉モモ(皮付き), カットわかめ,牛乳	精白米,発芽玄米, 上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ, キャベツ,にんじん,ピーマン, もやし,はくさい	588 kcal 21.7 g 23.2 g
15 水	ココアコッペパン	○	コーンシチュー はなやさいツナサラダ	鶏肉モモ(皮付き), 豆乳,ツナ缶,牛乳	油,マカロニ, じゃがいも,薄力粉, 上白糖	玉葱,クリームコーン缶, スイートコーン,にんじん, カリフラワー,もやし, キャベツ	633 kcal 24.1 g 27.8 g
16 木	もみじとりてんどん	○	なめこととうふとやさいのみそしる	鶏むね肉, 絹ごし豆腐, カットわかめ,牛乳	精白米,薄力粉, 上白糖	にんじん,ねぎ,なめこ, だいこん,はくさい	589 kcal 22.7 g 20.9 g
17 金	ごはん	○	★とうきょう元気農場の大蔵大根料理★ おおくらだいこんのうまに はくさいとささみのおひたし	鶏肉モモ(皮付き), 鶏ささ身,牛乳	精白米,油, こんにゃく,上白糖	しょうが,だいこん,にんじん, 干し椎茸,こまつな,はくさい, ホールコーン缶	585 kcal 22.9 g 17.2 g
20 月	ごはん	○	ジャンボあげぎょうざ かふうもやし <small>ならけん きょうどりょうり</small> ★奈良県の郷土料理★ よしのじる	豚ひき肉, 鶏肉モモ(皮付き), 油揚げ,絹ごし豆 腐,牛乳	精白米, ぎょうざの皮, 上白糖	しょうが,にんにく,ねぎ, キャベツ,にら,もやし, きゅうり,にんじん,こまつな	585 kcal 22.3 g 22.5 g
21 火	さけのクリームスパゲティ	○	★スコットランドの料理★ スコッチブロス	ベーコン,さけ, 牛乳,生クリーム, 鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, バター,薄力粉, 押し麦	にんにく,玉葱,ホールコーン, マッシュルーム, ほうれんそう,キャベツ, にんじん,セロリー	605 kcal 26.3 g 25.5 g
22 水	カレーライス	○	チーズサラダ	豚肉,牛乳	精白米,油, じゃがいも,薄力粉, 上白糖	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,キャベツ,きゅうり	620 kcal 20.5 g 24.0 g
27 月	ごもくとりごはん	○	いとかんてんのあまざあえ とんじる	鶏むね肉,油揚げ, 糸寒天,ロースハ ム,豚肉,牛乳	精白米,油,上白糖, こんにゃく	たけのこ,にんじん,エリンギ, もやし,キャベツ,きゅうり, だいこん,干し椎茸,ねぎ	586 kcal 26.2 g 18.0 g
28 火	★ワンダフル給食★ きりたんぼ	○	※お浸しは【とんぶり】という食材を使用します はたけのキャビアときくのおひたし まっちゃんチョコのむしケーキ	鶏肉モモ(皮付き), 牛乳	ぎりたんぼ,揚げ油, 薄力粉,上白糖, ホワイトチョコレート	だいこん,にんじん,ごぼう, まいたけ,ねぎ,せり, ほうれんそう,菊のり,みずな, しめじ,とんぶり	660 kcal 23.3 g 22.3 g
29 水	みそラーメン	○	そくせきづけ きっかみかん	豚肉,米みそ,牛乳	蒸し中華めん,油, 上白糖,ラード	しょうが,にんにく,にんじん, もやし,ホールコーン缶,ねぎ, キャベツ,きゅうり,みかん	585 kcal 20.8 g 26.2 g
30 木	なめし	○	ぶたにくとやさいのいために <small>ふくおかけん きょうどりょうり</small> ★福岡県の郷土料理★ あちゃらづけ	豚肉, 豚モモ(脂身付き), 牛乳	精白米,じゃがいも, 上白糖	しょうが,だいこん,にんじん, はくさい,ねぎ,赤ピーマン, キャベツ,ホールコーン, レモン	585 kcal 20.0 g 21.0 g

【保護者のみなさまへ 大切なお知らせ】

※11月28日(火)【畑のキャビアと菊のお浸し】にて本校で初めて使用する食材【とんぶり】を使用します。
とんぶりは「ホウキギ」という植物の実です。

特定原材料(たまご・小麦・乳・えび・かに・そば・ピーナッツ・くるみ 計8品目)
また特定原材料に準ずるもの(鮭・鯖・いか・あわび・いくら・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・山芋・松茸・ごま・アーモ
ンド・カシューナッツ・りんご・もも・オレンジ・バナナ・キウイフルーツ 計20品目)は含まれておりません。
ご心配な場合は担任か栄養士までご連絡ください。