



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
1 金	【タイのごはん】 ガバオライス	○	ヤムウンセン	豚ひき肉,牛乳	精白米,油,上白糖, はるさめ	にんにく,玉葱,ピーマン,赤ピーマ ン,もやし,キャベツ,きゅうり,レモ ン	560 kcal 22.8 g 16.4 g
2 土	<small>おんがくかい</small> 【音楽会の日】 ポークカレーライス	ジョア	ピクルスサラダ	豚肉	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, りんご,キャベツ,きゅうり	634 kcal 19.3 g 14.8 g
5 火	はつがげんまいごはん	○	さばのこうみソースやき キャベツときのこのサラダ さつまじる	さば,鶏むね肉, 油揚げ, 淡色辛みそ,牛乳	精白米,発芽玄米, 上白糖,油,さつまいも	にんにく,しょうが,キャベツ, にんじん,えのきたけ,だいこん,ねぎ	625 kcal 25.2 g 22.6 g
6 水	シュガートースト	○	ポトフ はくさいサラダ	豚モモ, フランクフルト, ツナ,牛乳	食パン,有塩バター, 上白糖,グラニュー糖, じゃがいも	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱, だいこん,マッシュルーム,はくさい, きゅうり,ホールコーン	590 kcal 23.3 g 27.5 g
7 木	<small>あいちけん</small> <small>きょうどりょうり</small> 【愛知県の郷土料理】 みそカツどん	○	はっばいじる	鶏むね肉, わかめ, 木綿豆腐,牛乳	精白米,薄力粉,パン粉, 上白糖	キャベツ,にんじん,はくさい, だいこん	641 kcal 27.0 g 22.1 g
8 金	こまつなつくねごはん	○	ぶるるんサラダ なめことやさいのみそしる	鶏ひき肉,糸寒天 木綿豆腐, 淡色辛みそ, わかめ,牛乳	精白米,パン粉,上白糖, さつまいもでん粉,油	玉葱,こまつな,しょうが,もやし, にんじん,きゅうり,ホールコーン, レモン,キャベツ,はくさい,なめこ	602 kcal 24.7 g 19.7 g
11 月	2しょくごはん	○	しおこんぶのさっぱりあえ かみなりじる	豚ひき肉,塩昆布, 木綿豆腐, 鶏むね肉,牛乳	精白米,上白糖	にんじん,しょうが,きゅうり, キャベツ,だいこん,干し椎茸	589 kcal 23.5 g 19.2 g
12 火	キムチチャーハン	○	コーンいりちゅうかスープ <small>ねんせい きぼう</small> 【6年生希望メニュー】 しゅわしゅわサイダーポンチ	豚肉,豚肉, 鶏肉もも, 木綿豆腐,牛乳	精白米,油,冷凍白玉, 上白糖	玉葱,にんじん,ねぎ,はくさいキム チ,はくさい,だいこん,ホールコー ン, にら,りんご缶,もも缶,みかん缶	625 kcal 21.0 g 17.4 g
13 水	ほうとうふううどん	○	キャベツのあまづづけ だいがくいも	豚肉,豚肉かた, 油揚げ, 淡色辛みそ,牛乳	冷凍うどん,上白糖, さつまいも	にんじん,だいこん,かぼちゃ, 干し椎茸,ねぎ,キャベツ,きゅうり	596 kcal 21.6 g 22.6 g
14 木	チキンライス	○	カミカミサラダ はくさいのさっぱりスープ	ベーコン, 鶏肉もも,ツナ, 牛乳	精白米,上白糖	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース, ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベ ツ,はくさい,ホールコーン	586 kcal 18.7 g 23.1 g
15 金	<small>たいわん</small> 【台湾のごはん】 ルーローハン	○	ちゅうかあえ わかめスープ	豚肉,豚肉,わかめ, 木綿豆腐,牛乳	精白米,油,上白糖	玉葱,たけのこ,にんにく,しょうが, チンゲンツァイ,もやし,きゅうり, にんじん,ねぎ	587 kcal 23.8 g 22.7 g
18 月	ゆかりむぎごはん	○	ちぐさやき ぐだくさんとじる	鶏ひき肉,たまご, 豚肉,淡色辛みそ, 牛乳	精白米,麦,油,上白糖, じゃがいも,こんにゃく 牛乳	玉葱,にんじん,ピーマン,だいこん, ねぎ	597 kcal 27.4 g 21.5 g
19 火	ちゅうかおこわ	○	ピリからもやし はるさめスープ	豚肉,豚肉かた, 鶏肉もも,牛乳	精白米,もち米,上白糖, はるさめ	しょうが,干し椎茸,たけのこ, にんじん,もやし,みずな,キャベツ, こまつな	587 kcal 21.2 g 20.7 g
20 水	<small>きゅうしよく</small> 【ワンダフル給食】 じぶにどん	○	いりどうふ ゆずゼリー	鶏肉もも,かつお節, 木綿豆腐,鶏ひき肉, 干ひじき,たまご, 牛乳	精白米,上白糖,鴨油,油	にんじん,かぼちゃ,れんこん, チンゲンツァイ,干し椎茸,たけのこ, ゆずピューレ	624 kcal 23.7 g 17.6 g
21 木	【クリスマスこんだて】 ぶどうパン	クリスマス シールつき ジョア	ザクザクフライドチキン もみのきサラダ リボンスープ	鶏肉,豚肉かた	ぶどうパン,薄力粉, 揚げ油,上白糖, リボンマカロニ, 油,じゃがいも	キャベツ,ホールコーン,にんじん, 玉葱,ホールトマト	590 kcal 23.4 g 24.4 g
22 金	<small>とうじ</small> <small>ひ</small> 【冬至の日こんだて】 ごはん	○	すきやきふうに かぼちゃプリン	豚肉,豚肉かた, 焼き豆腐,豆乳, 牛乳,豆乳クリーム	精白米,しらたき,油, 上白糖	はくさい,にんじん,しめじ,ねぎ	601 kcal 23.5 g 19.0 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。