



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
9 火	ごはん	○	とりにくとこんにゃくのみそにななくさしらたまごうに	鶏もも肉, 淡色辛みそ, まこんぶ, 豚もも肉,油揚げ,牛乳	精白米,油,こんにゃく, 上白糖,冷凍白玉	しょうが,ごぼう,にんじん, れんこん,だいこん,かぶ, 干しいたけ,はくさい, だいこん葉,せり,ねぎ	597 kcal 24.7 g 18.1 g
10 水	しょくパン	○	2024ねんおみくじコロッケ ポイルキャベツ やさいコンソメスープ	豚ひき肉, ウィンナー, 鶏もも肉,牛乳, ゴーガンチーズ	食パン,じゃがいも, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉,パン粉	たまねぎ,にんじん, ホールコーン缶,キャベツ, だいこん,こまつな	666 kcal 26.0 g 28.2 g
11 木	ハヤシライス	○	あかかぶのあまづつけ きっかみかん	豚もも肉, 豚もも肉,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,たまねぎ, にんじん,セロリー,赤かぶ マッシュルーム水煮, きゅうり,キャベツ,みかん	656 kcal 20.7 g 21.8 g
12 金	えびとうふの うまにどん	○	はるさめサラダ	えび,絹ごし豆腐, 豚もも肉,豚もも肉, カットわかめ,ツナ缶, 牛乳	精白米,油,上白糖, はるさめ	にんにく,しょうが, 干しいたけ,たけのこ, にんじん,たまねぎ,こまつな, もやし,きゅうり	605 kcal 23.2 g 22.0 g
15 月	キーマカレー	○	イタリアンサラダ	豚ひき肉,牛乳	精白米,油,薄力粉, 上白糖	にんにく,たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, きゅうり	627 kcal 19.7 g 23.4 g
16 火	はつがげんまいごはん	○	とりにくのてりやき あさづけ いなかじる	鶏もも肉,油揚げ, 豚もも肉,淡色辛みそ, 牛乳	精白米,発芽玄米, こんにゃく	しょうが,きゅうり,はくさい, にんじん,だいこん,しめじ, こまつな	580 kcal 24.5 g 22.7 g
17 水	★京都府の料理★ きぬがさどん	○	たまふのすましじる オレンジ	鶏もも肉,油揚げ, たまご,カットわかめ, 牛乳	精白米,油,しらたき, 上白糖,玉麩	たまねぎ,にんじん,葉ねぎ, はくさい,こまつな, オレンジ	595 kcal 22.0 g 19.1 g
18 木	こまつなわかめごはん	○	10しゅおでん だいずとじゃこのあまからあげ	焼き竹輪,がんもどき, いわしすり身,ちくわぶ うずら卵水煮,大豆, ちりめんじゃこ, コンニャク,牛乳	精白米,麦,こんにゃく, 油,三温糖	だいこん,にんじん,さといも, こまつな	676 kcal 28.9 g 24.7 g
19 金	★6年生希望献立★ シュガーあげぱん	○	くるくるペンネスープ パリパリサラダ	フランクフルト, 鶏もも肉,牛乳	コッペパン,油,上白糖, グラニュー糖, ペンネマカロニ, じゃがいも, ワンタンの皮	にんにく,たまねぎ,にんじん, はくさい,キャベツ,きゅうり	605 kcal 21.0 g 26.8 g
22 月	マーボーどん	○	ピリからナムル	豚ひき肉,木綿豆腐,牛乳	精白米,油,上白糖	にんにく,しょうが,ねぎ,にら, たまねぎ,にんじん,もやし, きゅうり	594 kcal 26.0 g 21.1 g
23 火	スパゲティ ミートソース	○	はくさいとコーンのサラダ バナナ	豚ひき肉,牛乳	スパゲッティー, オリーブ油,薄力粉, 上白糖,油	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム水煮, ホルトマト,パセリ, はくさい,ホールコーン缶, きゅうり,バナナ	620 kcal 26.3 g 20.6 g
24 水	ごはん	ジョア	★昭和給食メニュー★ くじらのカレーからあげ ツナとかいそうのサラダ	くじら肉,ツナ缶, カットわかめ	精白米,揚げ油,油, 上白糖	しょうが,にんにく,キャベツ, ホールコーン缶,きゅうり	618 kcal 21.9 g 15.5 g
25 木	ごもくとりごはん	○	はくさいのピリからづけ こんさいじる	鶏もも肉,油揚げ, 豚もも肉,牛乳	精白米,上白糖, じゃがいも	干しいたけ,にんじん, はくさい,きゅうり,だいこん, ごぼう,ねぎ	586 kcal 23.7 g 21.4 g
26 金	ホイコーローどん	○	ワンタンスープ	豚もも肉,豚肩肉, 鶏むね肉,牛乳	精白米,発芽玄米, 上白糖,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,ねぎ, キャベツ,にんじん,ピーマン, 赤ピーマン,にら,はくさい, ホールコーン缶,こまつな	603 kcal 21.1 g 22.9 g
29 月	カレーうどん	○	マセドアンサラダ	豚もも肉,豚肩肉, 油揚げ,牛乳	うどん,じゃがいも, 上白糖	たまねぎ,にんじん,ねぎ, ほうれんそう,きゅうり	590 kcal 25.7 g 26.6 g
30 火	ごはん	○	にくじゃが カリカリうめツナサラダ	豚もも肉,豚肩肉, ツナ缶,牛乳	精白米,じゃがいも, こんにゃく,上白糖	にんじん,たまねぎ,だいこん, キャベツ,きゅうり, ホールコーン缶	589 kcal 23.7 g 18.8 g
31 水	★ワンダフル給食★ ごはん	○	ぶたバラのニンニクバターいため チンゲンサイとトックのスープ	豚バラ肉,豚肩ロース肉, たまご,牛乳	精白米,じゃがいも,油, 上白糖,トック	しめじ,エリンギ,たまねぎ, 赤ピーマン,黄ピーマン,にら, にんにく,生しいたけ, にんじん,チンゲンツァイ, 長ねぎ,しょうが	699 kcal 22.8 g 26.4 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。

