



きゅうしょくこんだて



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	さくらごはん	○	にくじゃが やさいのうめびたし	豚肉, 鶏ささ身, かつお節, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 糸こんにゃく, 上白糖, ごま油	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	592 kcal 24.2 g 16.7 g
10 水	やきとりどん	○	ぐだくさんすましじる	焼きのり, 鶏ささ身, 鶏むね肉, 鶏肉モモ, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, かたくり粉, こんにゃく	玉葱, ピーマン, にんじん, エリンギ, ねぎ, にんにく, ごぼう, だいこん	602 kcal 27.2 g 20.0 g
11 木	チャーハン	○	はなしゅうまい ちゅうかスープ	蒸しかまぼこ, 豚肉, 豚ひき肉, わかめ, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, しゅうまいの皮, かたくり粉, ごま油	しょうが, ねぎ, にんじん, 玉葱, 干し椎茸, はくさい, もやし, ホールコーン缶, こまつな	589 kcal 24.3 g 20.2 g
12 金	やきそば	○	じゃこいりわかめサラダ フルーツヨーグルトあえ	豚ばら, わかめ, ちりめんじゃこ, 牛 乳	蒸し中華めん, 油, 上白糖, ごま油	にんじん, 玉葱, キャベツ, ピーマン, もやし, きゅうり, もも缶, りんご缶, みかん缶	655 kcal 23.2 g 30.8 g
15 月	【1年生給食開始】 ポークカレーライス	○	コーンサラダ デコポン	豚肉, 牛乳	精白米, 油, じゃがいも, 豆乳/バター, 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, ホールコーン缶, ブロッコリー, デコポン	713 kcal 21.5 g 26.7 g
16 火	しょうがやきごはん	ジョア	はるやさいのポテトサラダ しんたまねぎのみそしる	豚肉, ロースハム, 油揚げ	精白米, 油, 上白糖, かたくり粉, じゃがいも	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, 赤たまねぎ, スナックえんどう, 和種なばな, えのきたけ, キャベツ, だいこん, こまつな	621 kcal 25.3 g 16.4 g
17 水	チャプチェどん	○	わかめスープ	豚ばら, わかめ, 絹ごし豆腐, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, はるさめ, ごま油	にんにく, 玉葱, もやし, にんじん, にら, ピーマン, ねぎ, えのきたけ, こまつな	639 kcal 19.4 g 25.2 g
18 木	ごはん	○	とりのからあげ はるさめサラダ やさいたっぷりスープ	鶏肉モモ, わかめ, 牛乳	精白米, 上白糖, かたくり粉, 緑豆はるさめ, ごま油	しょうが, にんにく, きゅうり, にんじん, もやし, ねぎ, キャベツ, はくさい, 赤ピーマン	634 kcal 22.3 g 24.1 g
19 金	シュガートースト	○	とうにゅうクリームシチュー ぶるるんサラダ	鶏肉モモ, 豆乳, ツナ缶, わかめ, 糸寒天, 牛乳	食パン, 無塩バター, グラニュー糖, 油, じゃがいも, 豆乳/バター, 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, レモン	662 kcal 23.2 g 33.4 g
22 月	ちゅうかどん	○	なんちゃってラーメンスープ いちご	豚ばら, いか, 豚肉, わかめ, 牛乳	精白米, 油, 上白糖, かたくり粉, ごま油, ビーフン	にんにく, しょうが, 椎茸, にんじん, はくさい, ねぎ, きくらげ, チンゲンツァイ, たけのこ(水煮), にら, ホールコーン缶, もやし, いちご	639 kcal 22.0 g 23.8 g
23 火	ごはん	○	さかなのあずまに いそあえ けんちんじる	しろさけ, かつお節, 焼きのり, 油揚げ, 鶏肉モモ, 牛乳	精白米, かたくり粉, 上白糖, こんにゃく	こまつな, もやし, にんじん, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ねぎ	596 kcal 28.3 g 17.8 g
24 水	ミートソース スパゲティ	○	みかんフレンチサラダ	豚ひき肉, ロースハム, 牛乳	スパゲティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 豆乳/バター, 上白糖	にんにく, しょうが, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ホールトマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, みかん缶	628 kcal 26.5 g 25.5 g
25 木	ごはん	○	にこみハンバーグ はるキャベツのスープ	豚ひき肉, 豚ばら, 牛乳	精白米, 油, 生パン粉, 上白糖, じゃがいも	玉葱, しめじ, ブロッコリー, にんじん, にんにく, セロリー, キャベツ, こまつな	616 kcal 24.4 g 22.8 g
26 金	ぎょうざの パリパリどん	○	ほしのスープ ぶどうゼリー	豚ひき肉, 豚ばら, 寒天, 牛乳	精白米, ワンタンの皮, ごま油, 油, 星マカロニ, 上白糖	しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ, にら, にんじん, 玉葱, セロリー, ホールトマト, パセリ, ぶどうジュース	603 kcal 21.1 g 18.9 g
30 火	さけわかめごはん	○	とりのうまに そくせきづけ	しろさけ, 鶏肉モモ, 焼き竹輪, 牛乳	精白米, 麦, 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, さやいんげん, きゅうり, はくさい, かぶ	591 kcal 25.1 g 16.6 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のでご了承ください。

