



給食献立予定表



2025年 4月



渋谷区立笹塚中学校

日	曜日	主食	牛乳	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	栄養量	
								たんぱく質 g	エネルギー kcal
9	水	ハヤシライス	○	バリバリサラダ グレープゼリー	牛肉,豚肉,牛乳, アガー	米,おおむぎ,薄力粉, 油,ワントンの皮,砂糖	にんにく,生姜,玉葱, 人参,マッシュルーム缶, キャベツ,ぶどうジュース	33.7	780
10	木	ご飯	○	メンチカツ 浅漬け 味噌汁	牛乳,豚肉,ゼラチン, 塩昆布,豆腐,わかめ, みそ	米,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,ごま	しめじ,玉葱,にんじん, はくさい,きゅうり	39.0	845
11	金	わかめご飯	○	鮭の照り焼き 青菜のごま和え すまし汁	牛乳,鮭,竹輪, かまぼこ	米,砂糖,かたくり粉, 練りごま,ごま	こまつな,にんじん, 玉葱	31.0	730
14	月	ご飯	○	とりつくね たくあん和え 若竹汁	牛乳,鶏肉,わかめ	米,かたくり粉, 砂糖,ごま	しめじ,玉葱,れんこん, にんじん,はくさい, きゅうり,たくあん,筍缶	29.3	730
15	火	赤飯★	○	肉じゃが 磯和え	ささげ,牛乳,豚肉, 焼きのり	米,ごま,砂糖, こんにゃく, じゃがいも	玉葱,キャベツ, にんじん	33.2	799
16	水	照りツナトースト	○	マカロニサラダ ポトフ	ツナ缶, チーズ,牛乳,鶏肉	パン,砂糖,マカロニ, じゃがいも	玉葱,きゅうり, にんにく,にんじん, キャベツ,セロリ	36.9	860
17	木	ご飯	○	鯖の幽庵焼き きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳,まさば, 鶏肉,ベーコン, みそ	米,ごま油, こんにゃく,砂糖, じゃがいも	ゆず果汁,にんじん, ごぼう,玉葱,こまつな	32.9	773
18	金	親子丼	○	胡瓜とわかめの酢の物 果物	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳, わかめ,かまぼこ	米,おおむぎ, 油,かたくり粉,砂糖	玉葱,きゅうり	36.9	739
21	月	コロッケパン	○	海藻サラダ ミネストローネ	豚肉,牛乳, 糸寒天,わかめ,鶏肉	パン,油,じゃがいも, 薄力粉,パン粉,砂糖, ごま,マカロニ	玉葱,コーン缶, にんにく,にんじん, セロリ	28.5	752
22	火	たけのご飯	○	鯉のごまがらめ 春雨炒め すまし汁	油揚げ,牛乳, かつお,大豆,豚肉	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま,はるさめ, 焼きふ	たけのこ,にんにく, しょうが,にんじん, 玉葱,こまつな	42.3	781
23	水	ご飯	○	チキンソテー ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉	米,じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱, きゅうり,キャベツ, にんじん,かぼちゃ	33.6	791
24	木	ご飯	○	鱈の竜田揚げ 梅おかか和え 味噌汁	牛乳,さわら, かつお節, わかめ,みそ	米,油,かたくり粉,砂糖	こまつな,キャベツ, にんじん,梅干し, だいこん,ねぎ	29.3	744
25	金	春キャベツ スパゲティ	シ ョ ア	ボンデケージョ コーンチャウダー	豚肉,たまご,牛乳, 粉チーズ,鶏肉, 生クリーム,ショア	スパゲッティ,油, オリーブ油,白玉粉, コーンスターチ	にんにく,キャベツ, 玉葱,コーン缶, こまつな	39.2	779
28	月	鶏塩うどん	○	いも天・ちくわ天 オレンジゼリー	こんぶ,鶏肉, 油揚げ,牛乳,アガー, 竹輪,あおのり	うどん,油,ごま油, さつまいも,砂糖, かたくり粉,薄力粉	こまつな,にんじん, ルッヅジュース,みかん缶	30.6	848
29	火	昭和の日							
30	水	チキンカレー	○	コーンサラダ 果物	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ, 砂糖,油,じゃがいも, 薄力粉	にんにく,生姜,玉葱, 人参,キャベツ, きゅうり,コーン缶	32.1	876

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

平均	36	788
基準値	27.0~41.5	830



ご入学・ご進級おめでとうございます🎉新生活の始まりです。

期待や緊張で胸がいっぱいのことでしょう。あせらず一歩ずつ進めていきましょう😊

給食室も心を込めた給食で、皆さんの学校生活を応援しています🍷

1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。



★4月15日(火)は入学・進級祝いとしてお赤飯を炊きます🍱