



給食献立予定表



2025年 5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
1	木	ご飯 ハ十八夜	○	鯖の味噌煮 おほか和え すまし汁 ほうじ茶ゼリー 	牛乳,まさば,みそ, かつお節, アガー,生クリーム	米,砂糖,かたくり粉, そうめん	にんにく,さやいんげん, にんじん,玉葱,こまつな	32.9	772
2	金	ご飯 こどもの日	○	豚の生姜焼き ゆかり和え 味噌汁 かぶとパイ 	牛乳,豚肉, 豆腐,わかめ,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 油,さつまいも, 春巻きの皮	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ,にんじん	31.0	784
5	月	こどもの日							
6	火	振替休日							
7	水	ピースご飯	○	鶏と野菜の味噌煮 青菜のナムル	牛乳,鶏肉, 竹輪,みそ	米,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖, ごま,ごま油	グリーンピース,にんにく, にんじん,玉葱,もやし, こまつな	37.3	775
8	木	スパゲティ ミートソース	○	野菜スープ 果物	豚肉,ベーコン, 牛乳,鶏肉	スパゲッティ,油	にんにく,玉葱,しめじ, セロリ,キャベツ, にんじん,かぼちゃ	41.2	818
9	金	チキンカツサンド	○	キャベツサラダ ポテトポタージュ	鶏肉,牛乳, ハム,いんげんまめ	パン,油,薄力粉, パン粉,砂糖, ごま油,じゃがいも	キャベツ,きゅうり, 玉葱,しめじ	40.3	813
12	月	けんちんうどん	○	お好み風卵焼き 果物	ごんぶ,鶏肉,牛乳, たまご,竹輪,豚肉, あおのり,かつお節	うどん,油, こんにゃく, かたくり粉,薄力粉	だいこん,にんじん, ごぼう,ねぎ,こまつな, キャベツ,紅生姜	31.7	744
13	火	ご飯	○	鮭のタンドリー焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳,鮭, 油揚げ,みそ	米,マカロニ,砂糖,油	にんにく,しょうが, にんじん,玉葱, きゅうり,なす	30.0	745
14	水	鶏ごぼうピラフ	○	いかのかりん揚げ ワナンスープ	鶏肉,牛乳,いか	米,バター,油, かたくり粉, ワナンの皮	にんにく,ごぼう,玉葱, にんじん,しょうが, キャベツ,にら,もやし	35.0	759
15	木	3色丼	○	わかめスープ おかしな目玉焼き	たまご,鶏肉, 牛乳,わかめ	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま油	こまつな,にんにく,玉葱	32.4	831
16	金	ご飯	○	めかじき竜田揚げ 切干炒め煮 味噌汁	牛乳,めかじき, 豚肉,刻み昆布,みそ	米,油,かたくり粉, さつまいも	しょうが,切干大根, さやいんげん,にんじん, 玉葱	31.4	803
19	月	ご飯	○	鶏のごま味噌焼き 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳,鶏肉, みそ,大豆,ひじき	米,砂糖,ごま, 練りごま,ごま油, 油,焼きふ	にんにく,にんじん, さやいんげん,玉葱, こまつな	38.4	772
20	火	じゃこ菜飯	○	豆腐ハンバーグ パプリカサラダ 味噌汁	ちりめんじゃこ, 牛乳,豚肉,豆腐, ハム,豆みそ,みそ	米,ごま,ごま油,砂糖	こまつな,しめじ,玉葱, にんにく,赤パプリカ, 黄パプリカ,なめこ,ねぎ	39.6	738
21	水	シュガートースト	○	クリームシチュー スパニッシュオムレツ	牛乳,鶏肉, 生クリーム,チーズ, ウィンナー,たまご	パン,バター, グラニュー糖,油, じゃがいも,薄力粉	にんじん,玉葱,キャベツ	40.6	812
22	木	ご飯	○	鯰の利休揚げ こんにゃくきんぴら 豚汁	牛乳,ほっけ, さつま揚げ, 豚肉,みそ	米,油,ごま,かたくり粉, こんにゃく,砂糖, ごま油,じゃがいも	にんじん,玉葱, だいこん,ごぼう	35.0	815
23	金	ポークカレー	ジョア	コールスローサラダ	豚肉,チーズ,ジョア	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖, じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,キャベツ, きゅうり,コーン缶	32.5	780
26	月	ご飯	○	黒酢豚 ピーマンのナムル 春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,薄力粉,砂糖, かたくり粉,ごま,春雨, じゃがいも,ごま油	にんにく,青ピーマン, 切干大根,玉葱,にんじん, こまつな	33.9	832
27	火	ジャンバラヤ	○	レバービーンズ 果物	鶏肉,牛乳,大豆, 鶏レバー,鶏ハツ	米,油,かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,さやいんげん, 赤パプリカ	33.3	757
28	水	あんかけ焼きそば	○	フルーツ白玉	豚肉,かまぼこ,牛乳	蒸し中華めん,油, ごま油,かたくり粉,もち	にんにく,しょうが, はくさい,もやし,にんじん, きくらげ,筍缶,みかん缶	33.0	807
29	木	ご飯	○	鶏の唐揚げ ごまドレサラダ キムチスープ	牛乳,鶏肉	米,油,かたくり粉, ごま,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,きゅうり, にんじん	40.5	776
30	金	スタミナ丼	○	コーン卵スープ アセロラゼリー	牛肉,豚肉,牛乳, 鶏肉,たまご	米,おおむぎ, ごま油,かたくり粉, 砂糖	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,切干大根,にら, コーン缶,こまつな,アロ	36.6	840
31	土	運動会							

※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	35	790
基準値	27.0~41.5	830