



# 給食献立予定表



2025年 6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		
2	月	振替休業日									
3	火	中華丼	○	スパイシービーンズ ピーチゼリー	豚肉,かまぼこ, 牛乳,大豆,アガー	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油	にんにく,生姜,白菜,玉葱, 小松菜,人参,筍缶,桃缶, きくらげ,桃ジュース	38.2	833		
4	水	ご飯	○	鱈のチーズフライ フーチャンブルー 味噌汁	牛乳,まだら,みそ, 粉チーズ,たまご, かつお節,油揚げ	米,油,薄力粉, パン粉,焼きふ	もやし,にら,キャベツ	40.6	745		
5	木	ピザトースト	○	鶏と野菜のクリーム煮 果物	ハム,チーズ,牛乳, 鶏肉,生クリーム	食パン,オリーブ油, かたくり粉,油, 薄力粉,じゃがいも	青ピーマン,にんにく, キャベツ,にんじん, ブロッコリー,コーン缶	44.4	750		
6	金	五目ツナご飯	○	加賀木胡瓜の煮物 五郎島金時の味噌汁	ツナ缶,牛乳, 鶏肉,油揚げ,みそ	米,油,ごま油, さつまいも,こんにゃく	えのき,にんじん, さやいんげん,ごぼう, きゅうり,生姜,ねぎ	30.9	750		
7	土	ご飯	ヤクルト	豚のかりん揚げ 磯和え わかめスープ	乳酸菌飲料,豚肉, 大豆,焼きのり, 鶏肉,わかめ	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま	キャベツ,にんじん, にんにく,玉葱	33.1	817		
9	月	振替休業日									
10	火	カレーうどん	○	五目春巻 梅ゼリー	豚肉,油揚げ,牛乳, めかぶわかめ, アガー	うどん,油,薄力粉, 春巻きの皮, はるさめ,砂糖	玉葱,こまつな, にんじん,筍缶, 梅ジュース	35.3	793		
11	水	ご飯	○	鯖の塩焼き しそドレサラダ 豚汁	牛乳,まさば, 豚肉,みそ	米,砂糖,ごま油, じゃがいも	しょうが,キャベツ,大根, きゅうり,しそ葉,玉葱, にんにく,人参,ごぼう	36.9	777		
12	木	前期中間考査									
13	金	ご飯	○	タンドリーチキン ポテトソテー 野菜スープ	牛乳,ヨーグルト, 鶏肉	米,油,じゃがいも	にんにく,しょうが,人参, さやいんげん,玉葱, トマト,ズッキーニ	35.2	768		
16	月	ご飯	○	おかかふりかけ 肉豆腐 ごまドレサラダ	牛乳,豚肉,豆腐, 凍り豆腐	米,砂糖,油,ごま	にんにく,玉葱, さやいんげん,キャベツ, きゅうり	31.9	799		
17	火	ねぎ豚丼	○	野菜の揚げびたし すまし汁	豚肉,牛乳, 鶏肉,たまご	米,おおむぎ,油, 砂糖,かたくり粉	にんにく,レモン果汁, ねぎ,切干大根,いんげん, 赤パプリカ,えのき, ズッキーニ,人参,小松菜	38.7	805		
18	水	はちみつ レモントースト	○	鶏と野菜のトマト煮 果物	牛乳,鶏肉	食パン,バター,砂糖, はちみつ,油, じゃがいも,オリーブ油	レモン果汁,にんにく, 玉葱,ズッキーニ, トマト缶	41.5	752		
19	木	ご飯	○	チキン南蛮 青菜のナムル モロヘイヤスープ	牛乳,たまご, 鶏肉,豆腐	米,油,砂糖,薄力粉, かたくり粉,ごま, ごま油	にんにく,レモン果汁, 玉葱,もやし,こまつな, モロヘイヤ	41.5	853		
20	金	ゆかりご飯	○	わかさぎ磯辺揚げ 焼きビーフン 冬瓜スープ	牛乳,わかさぎ, あおのり,豚肉,鶏肉	米,油,かたくり粉, 薄力粉,ビーフン, ごま油	トウモロコシ,にんじん, しょうが,とうがん, こまつな	31.9	742		
23	月	ご飯	○	鶏のレモン焼き 和風マカロニサラダ けんちん汁	牛乳,鶏肉, かつお節,豆腐	米,砂糖,マカロニ, 油,ごま油,じゃがいも	にんにく,レモン果汁, 玉葱,きゅうり,ごぼう, だいこん,にんじん	34.0	775		
24	火	枝豆ご飯	○	鰹のごまがらめ ピリ辛ひじき 味噌汁	牛乳,かつお,豚肉, 豆腐,わかめ,みそ, ひじき	米,油,じゃがいも, かたくり粉,砂糖, ごま,こんにゃく	えだまめ,にんにく, しょうが,玉葱	41.6	790		
25	水	ペンネ クリームソース	ジョア	トマトと胡瓜のサラダ	牛乳,鶏肉,ベーコン, チーズ,生クリーム, ジョア	スパゲッティ, オリーブ油,バター, 薄力粉,はちみつ	にんにく,玉葱,レモン果汁, マッシュルーム, トマト,きゅうり	38.9	801		
26	木	ご飯	○	豚のニラソース かぼちゃフライ めかぶスープ	牛乳,豚肉,鶏肉, めかぶわかめ	米,砂糖,油,薄力粉, パン粉,ごま油	玉葱,にんにく,にら, かぼちゃ,にんじん	36.4	829		
27	金	ナン	○	バターチキンカレー 夏野菜サラダ 果物	牛乳,鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム	ナン,バター,砂糖,油	にんにく,生姜,玉葱, トマト缶,きゅうり,人参, かぼちゃ,キャベツ	42.7	757		
30	月	ジャージャー麺	○	白玉あすき	豚肉,牛乳,あすき	ごま油,中華めん, 油,かたくり粉, 砂糖,もち	にんにく,生姜,玉葱, 筍缶,干し椎茸,ねぎ, もやし,きゅうり	38.7	874		

※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。

○6月6日(金)は加賀野菜の加賀木胡瓜(かがぶときゅうり)と五郎島金時(ごろうじまきんとき)を

使用します。加賀野菜は石川県金沢市で古くから作られている伝統野菜です。

平均	37	790
基準値	27.0~41.5	830