



# 給食献立予定表



2025年 7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	火	ビビンバ	○	ゆでもろこし 鶏大根スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま油	にんにく,玉葱,小松菜, 人参,もやし,ぜんまい, とうもろこし,ねぎ, しょうが,だいこん	37.1	781
2	水	ご飯	○	カレーじゃこ かじきフライ きんぴらごぼう 卵わかめスープ	ちりめんじゃこ,牛乳, めかじき,鶏肉, たまご,わかめ	米,砂糖,油,薄力粉, パン粉,ごま油, こんにゃく	にんじん,ごぼう,玉葱	40.2	860
3	木	キムチ炒飯	○	シュウマイ トック入りスープ 果物	豚肉,たまご, 牛乳,鶏肉	米,油,ごま油, かたくり粉,トック, しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, にら,玉葱,筍,人参, 干し椎茸,キャベツ	36.9	846
4	金	2色トースト	○	クリスピーチキン トマトスープ	きな粉,牛乳, 鶏肉,大豆	食パン,バター,砂糖, はちみつ,油,薄力粉, コーンフレーク, じゃがいも	にんにく,玉葱, トマト,ズッキーニ, トマト缶	38.4	790
7	月	ご飯	○	豚の味噌焼 醤油ドレサ セタ汁 セタゼリー	牛乳,豚肉, かまぼこ,アガー	米,ごま油,砂糖,焼き 豆腐,白玉	にんにく,キャベツ, にんじん,コーン缶, 玉葱,ごま油, ぶどうジュース	33.0	777
8	火	フライドライス	○	フリフリチキン チキンロングライス (春雨スープ) 果物	ウィンナー, たまご,牛乳,鶏肉	米,ごま油,油, はちみつ,はるさめ	玉葱,ごま油, パインジュース,ねぎ, にんにく,しょうが, にんじん	39.0	776
9	水	胚芽パン	○	フルガリアのムサカ ボフチョルバ ヨーグルト	牛乳,豚肉,たまご, ベーコン,いんげん豆, ヨーグルト	パン,じゃがいも, オリーブ油,薄力粉	玉葱,にんじん,バジル, セロリ,にんにく, トマト缶,キャベツ	38.5	772
10	木	ご飯	シ ョ ア	鯖のピリ辛焼 春雨サラダ 豚汁	まさば,豚肉, みそ,ショア	米,砂糖,はるさめ, ごま油,じゃがいも	にんにく,もやし, にんじん,だいこん, 玉葱,ごぼう	35.2	768
11	金	肉おろしうどん	○	お好み揚げ 果物	こんぶ,豚肉,牛乳, 竹輪,ちりめんじゃこ, あおのり,かつお節	うどん,砂糖,ごま油, 油,かたくり粉	だいこん,キャベツ, にんじん,玉葱,しょうが	34.5	821
14	月	ピタパン	○	チリコンカン メキシカンサラダ マンゴーゼリー	牛乳,牛肉,豚肉, 大豆,アガー	パン,油,はちみつ, オリーブ油	にんにく,玉葱,人参, セロリ,トマト缶,レモン, トマト,きゅうり, コーン缶,マヨネーズ	39.5	748
15	火	ご飯	○	鮭のガーリックソテー 鶏と胡瓜の辛子和え すまし汁	牛乳,鮭,鶏肉, ちりめんじゃこ,豆腐	米,砂糖,ごま油	にんにく,きゅうり, にんじん,玉葱,ごま油	38.6	731
16	水	もろこしご飯	○	赤魚の唐揚げ 豚とズッキーニのごま和え 味噌汁	牛乳,めねけ, 豚肉,わかめ,みそ	米,バター,油, かたくり粉,ごま,砂糖, ごま油,じゃがいも	とうもろこし, にんにく,しょうが, ズッキーニ,玉葱	33.5	742
17	木	うなぎの ひつまぶし風	○	キャベツの浅漬け 白玉汁	うなぎ,卵,牛乳, 鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,ごま, ごま油,白玉	さやいんげん,玉葱, キャベツ,きゅうり, にんじん,はくさい	34.1	785
18	金	夏野菜カレー	○	パリパリサラダ ココアプリン	鶏肉,牛乳, 生クリーム,アガー	米,おおむぎ,油, 薄力粉,ワンタンの皮, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱, 赤パプリカ,ズッキーニ, ヤングコーン,キャベツ, にんじん	39.8	863

※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	37	790
基準値	27.0~41.5	830

☀️もうすぐ夏休み…食事を選ぶときには栄養のバランスを考えましょう🍱

赤色の仲間⇒肉・魚・卵・大豆などです。体をつくるもとになります。

黄色の仲間⇒ご飯・パン・麺などです。エネルギーのもとになります。

緑色の仲間⇒野菜・きのこ・海藻などです。体の調子を整えます。

バランスよく食事を選んで、毎日元気に過ごしましょう😊

