



# 給食献立予定表



2025年9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 月	ハヤシライス	○	コーンサラダ 果物	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, 薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,人参,キャベツ, マッシュルーム缶,トマト缶,きゅうり,コーン缶	32.6	833
2 火	大分鶏飯	○	野菜の揚げびたし 沢煮椀	鶏肉,牛乳, さつま揚げ, かつお節,豚肉	米,油,砂糖	にんにく,ごぼう,赤パプリカ, ズッキーニ,いんげん, にんじん,えのき,筍缶,干椎茸	30.1	728
3 水	ご飯	高野豆腐のチリソース 野沢菜和え いちごミルク寒天	牛乳,凍り豆腐, 鶏肉	米,かたくり粉, ごま油,砂糖, いちごジャム	にんにく,しょうが, ねぎ,のざわな,だいこん, キャベツ	35.8	797	
4 木			鮭の照り焼き ごま和え 味噌汁	牛乳,鮭,みそ,油揚げ, かに風味かまぼこ	米,砂糖,かたくり粉, ごま,練りごま	こまつな,にんじん,はくさい	31.9	733
5 金	トマトと茄子の スペゲティ	○	ジャーマンポテト 野菜スープ	鶏肉,ベーコン,牛乳	スパゲッティ,油, オリーブ油, 砂糖,じゃがいも	にんにく,なす,トマト缶, 玉葱,とうがらし,キャベツ, にんじん,ブロッコリー	37.7	765
8 月	ご飯	○	おかかふりかけ 韓国風肉じゃが ズッキーニのナムル	牛乳,豚肉	米,砂糖,油,ごま, こんにゃく, じゃがいも,ごま油	にんにく,にんじん, 玉葱,ズッキーニ	32.5	846
9 火	きつねご飯	○	鯖の幽庵焼き 菊花和え すまし汁	かつお節,鶏肉, 油揚げ,牛乳, まさば,かまぼこ	米,油,砂糖	にんじん,えだまめ,ゆず果汁, きゅうり,きくの花, 玉葱,こまつな	38.6	737
10 水	前期期末考査							
11 木	前期期末考査							
12 金	照り焼きナンピザ	○	ピーチゼリー カレーポトフ	鶏肉,チーズ, 牛乳,アガー,鶏肉	ナン,油,砂糖, かたくり粉, じゃがいも	玉葱,コーン缶,もも缶, ネクター,にんにく, しょうが,にんじん,キャベツ	39.9	721
15 月	敬老の日							
16 火	ご飯	○	鮭の利休揚げ 茎わかめきんぴら 味噌汁	牛乳,ほっけ, 豚肉,くきわかめ, みそ	米,油,ごま,かたくり粉, 砂糖,焼き豆腐, さつまいも	にんじん,玉葱	32.6	774
17 水	サラダうどん	○	じゃがもち 果物	豚肉,牛乳	うどん,砂糖,練りごま, ごま油,油,じゃがいも, かたくり粉	だいこん,きゅうり, にんじん,コーン缶	32.1	801
18 木	じゃこ菜飯	○	豚の七味焼き 五目ひじき煮 すまし汁	ちりめんじゃこ, 大豆,牛乳,豚肉, みそ,鶏肉,たまご, わかめ,ひじき	米,ごま,ごま油,油, 砂糖,かたくり粉	こまつな,ににく, にんじん,いんげん,えのき	44.4	754
19 金	ポークカレー	○	コールスローサラダ	豚肉,牛乳	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	31.1	793
22 月	里芋ご飯	秋分の日献立	さんまの筒煮 けんちん汁 白玉あずき	油揚げ,牛乳, さんま,豆腐,あずき	米,油,さといも,砂糖, ごま油,じゃがいも, もち	にんにく,しょうが, だいこん,にんじん,ごぼう	32.4	867
23 火			秋分の日					
24 水	麻婆豆腐丼	○	もやしのナムル	豚肉,凍り豆腐, 豆腐,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉, ごま油,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,もやし,きゅうり	35.7	783
25 木	ご飯	○	チキンソテー 野菜のソース和え トマトスープ	牛乳,鶏肉	米,砂糖,油	にんにく,キャベツ, にんじん,ブロッコリー, 玉葱,トマト缶	36.5	753
26 金	ごまトースト	ジ ョ ア	さつま芋シチュー クリスピーチキン	鶏肉,牛乳, 生クリーム,ジョア	食パン,砂糖,ごま,パン粉, はちみつ,バター,油,薄力粉, さつまいも,コーンフレーク	しめじ,にんじん,玉葱, いんげん,ににく	38.5	831
29 月	ご飯	○	鰯の竜田揚げ ごぼうサラダ カレージャコ 味噌汁	牛乳,さわら, ちりめんじゃこ, 豆腐,わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, ごま,砂糖	ごぼう,にんじん, きゅうり,玉葱	38.5	819
30 火	沖縄そば	○	きゅうり漬け サーティーアンダギー	こんぶ,豚肉, かまぼこ,牛乳, たまご	蒸し中華めん,黒砂糖, ごま油,油,薄力粉	しょうが,ねぎ,こねぎ, 紅生姜,きゅうり,ににく	40.3	878

※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願います。

長野県茅野市と渋谷区は災害時相互応援協定を結んでいます。

平均	36	790
基準値	27.0~41.5	830

協定にちなんで3日(水)は長野県茅野市の学校給食の献立を取り入れています。