

給食献立予定表

2025年10月

渋谷区立笹塚中学校

日 (曜)	牛 乳	主食	おかず	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	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 (水)		都民の日							
2 (木)		五目ご飯	ごま団子 ワンタンスープ	米 ごま ごんにゃく 白玉粉 粒あん ワンタンの皮	鶏肉 牛乳 豚肉	にんじん いんげん ごぼう しめじ キャベツ にんにく 玉ねぎ	27.4	894	
3 (金)		チキンサンド	レバースライス揚げ★ パンフキンポタージュ★	パン 油 バター	鶏肉 鶏レバー 牛乳	かぼちゃ にんにく しょうが キャベツ 玉葱	40.8	754	
4 (土)		ジャンバラヤ	春雨スープ カステラ	米 はるさめ はちみつ 油 小麦粉	鶏肉 たまご 牛乳	いんげん 赤パプリカ にんじん こまつな にんにく しょうが 玉ねぎ	28.8	787	
6 (月)		振替休業日							
7 (火)		ご飯	鯖の味噌焼き 白菜おかか和え すまし汁	米 さといも	鯖 みそ 粉かつお とり肉 牛乳	にんじん こまつな にんにく はくさい 玉ねぎ	30	741	
8 (水)		ほうれん草★ クリームパスタ	野菜スープ★ アップルパイ	スパゲティ 小麦粉 パイシート 油 オリーブ油	鶏肉 牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんにく 玉葱 キャベツ りんご	40	883	
9 (木)		秋季休業日							
10 (金)		秋季休業日							
13 (月)		スポーツの日							
14 (火)		ご飯	とりつくね れんこんサラダ 味噌汁	米 マヨネーズ ごま	鶏肉 粉かつお 油揚げ みそ 牛乳 のり わかめ	にんじん しめじ 玉葱 筍 れんこん キャベツ ねぎ	39.8	740	
15 (水)		ご飯	赤魚の唐揚げ たくあん和え 吉野汁	米 じゃがいも 油 ごま	アラスカメヌケ 鶏肉 牛乳	にんにく しょうが はくさい にんじん こまつな きゅうり たくあん 筍	34.6	810	
16 (木)		牛ごぼうご飯	揚げだし豆腐 果物	米 油	牛肉 豚肉 豆腐 牛乳	ごぼう はくさい にんじん こまつな えのきだけ	34.9	757	
17 (金)		麻婆焼きそば	海藻サラダ 果物	中華めん 油 でんぷん	豚肉 豆腐 牛乳 わかめ 寒天	にんにく しょうが 玉葱 にんじん きゅうり	33.9	735	
18 (土)		チキンカツ カレー	フルーツパンチ	米 押麦 油 小麦粉 パン粉 白玉粉 デミグラスソース	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もも缶 ナタデココ みかん缶	33.3	893	
20 (月)		振替休業日							
21 (火)		ご飯	たまごふりかけ 豚バラと野菜の煮物 きゅうりと竹輪の酢の物	米 油 じゃがいも	たまご 粉かつお 豚肉 竹輪 牛乳 のり わかめ	だいこん きゅうり にんじん	42	852	
22 (水)		ご飯	かじきの甘辛揚げ 3色ナムル 味噌汁	米 油 ごま	めかじき 大豆 豆腐 みそ 牛乳 わかめ	にんにく しょうが れんこん にんじん キャベツ きゅうり 玉葱	37.4	792	
23 (木)		あんバター サンド	鶏と野菜のトマト煮 マカロニサラダ	パン 粒あん 油 じゃがいも バター マカロニ マヨネーズ	鶏肉 牛乳	にんにく 玉葱 きゅうり にんじん トマト	39.4	886	
24 (金)		牛丼	浅漬け すまし汁	米 押し麦 ごんにゃく ごま	牛肉 かまぼこ	玉葱 はくさい こまつな きゅうり にんじん	40	742	
27 (月)		ちゃんぽん うどん	揚げシュウマイ 果物	うどん 油 ワンタンの皮	豚肉 かまぼこ 豆乳	にんにく しょうが 筍 キャベツ にんじん 玉葱 きくらげ 干し椎茸	36	812	
28 (火)		ご飯	鶏のオーロラソース 青菜のごま和え キムチスープ	米 油 マヨネーズ 白ごま ごま	鶏肉 たまご	にんにく にんじん こまつな しょうが レモン果汁 キムチ	38.7	885	
29 (水)		中学校陸上競技大会							
30 (木)	シ ョ ア	チキンドリア	ふうせん揚げ 野菜スープ	米 小麦粉 油	鶏肉 ウィナー 牛乳 チーズ ショア	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 コーン缶 にんじん ブロッコリー キャベツ	31.1	876	
31 (金)		ご飯	鮭のタンドリー焼き 春雨炒め 味噌汁	米 油 はるさめ じゃがいも	鮭 豚肉 みそ わかめ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ	39.2	728	
※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	32.5	809
10月10日は目の愛護デー、10月は目の愛護月間です👁️💧							基準値	27.0~41.5	830

目の健康にかかわる**ビタミンA**は、にんじん・レバー・かぼちゃ・ほうれん草などに多く含まれています。

★印の料理では、これらの食材を多く取り入れています。