

給食献立予定表

2025年 11月 渋谷区立笹塚中学校

日 (曜)	牛 乳	主 食	献 立 名	エネルギーのもとになる食品 (き)		体をつくるもとになる食品 (あか)		体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		栄養価
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い	I類† - kcal たんぱく質 g
3 (月)		文化の日								
4 (火)		ご飯	鯖のみりん焼 れんこんきんぴら 豚汁	米 じゃがいも	ごま ごま油 砂糖	さば 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	さやいんげん にんじん	れんこん ごぼう だいこん 玉葱	853 42.2
5 (水)		豚菜飯	おでん 果物	米 こんにゃく じゃがいも	ラード ごま油	豚肉 さつま揚げ 生揚げ 鶏肉	牛乳 煮干し 結び昆布	チンゲンサイ	だいこん みかん	743 37.6
6 (木)		ご飯	メンチカツ 磯和え すまし汁	米 バン粉 薄力粉 焼き麴	油 砂糖	豚肉 生揚げ かつお節	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	玉葱 しめじ キャベツ	828 40.1
7 (金)		肉うどん	春巻 焼き芋 	うどん 春雨 かたくり粉 春巻きの皮 さつまいも	油 ごま油 砂糖	牛肉 油揚げ かつお節 豚肉	牛乳	にんじん	玉葱 だいこん だけのこ 干し椎茸	866 41.3
10 (月)		後期中間考査								
11 (火)		わかめラーメン	みそポテト 果物	中華めん じゃがいも 薄力粉	ごま 油 砂糖	かつお節 鶏肉 味噌	わかめ 牛乳	ほうれん草	ホールコーン メンマ みかん	744 31.2
12 (水)		ご飯	鮭の西京焼き 青菜のごま和え すまし汁	米	白ごま ねりごま 砂糖	鮭 味噌 ちくわ かつお節 笹かまぼこ たまご	牛乳	にんじん こまつな	えのき 玉葱	704 38.5
13 (木)		ビビンバ	わかめスープ さつま芋プリン	米 大麦 さつまいも	油 砂糖 ごま油	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ アガー	にんじん こまつな	もやし にんにく 玉葱	823 35.9
14 (金)		揚げパン	マカロニサラダ ボークビーンズ	コッペパン マカロニ	油 砂糖 マヨネーズ	きな粉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	玉葱 きゅうり にんにく	804 38.6
17 (月)		親子丼	わかめの酢の物 果物	米	砂糖	鶏肉 高野豆腐 たまご かつお節 かまぼこ	牛乳 わかめ	こねぎ	玉葱 きゅうり みかん	767 34.7
18 (火)		<div>服部コラボ給食</div> パン	カボナータ風パスタと シチリア風肉団子★ オレンジゼリー	パン マカロニ パン粉 グラニュー糖 かたくり粉	オリーブ油 砂糖	豚肉	牛乳	赤パブリカ トマト缶 にんじん	にんにく 玉葱 ズッキーニ なす セロリ レモン オレンジジュース みかん缶	846 36.8
19 (水)		ご飯	豚の生姜焼き 塩昆布和え 芋煮	米 こんにゃく 里芋	砂糖	豚肉 かつお節 牛肉	牛乳 塩昆布	にんじん こまつな	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ねぎ	743 38.7
20 (木)		さつま芋ご飯	わかさぎスパイス揚げ きんぴらごぼう 白菜スープ	米 さつまいも かたくり粉 薄力粉 こんにゃく	油 ごま油 砂糖	鶏肉 豚肉	牛乳 わかさぎ	にんじん	ごぼう にんにく はくさい	751 30.4
21 (金)		ご飯	おろしハンバーグ スパゲティソテー トマトスープ	米 バン粉 かたくり粉 スパゲッティ	油	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト缶	しめじ 玉葱 だいこん にんにく	758 36.0
24 (月)		振替休日								
25 (火)		<div>服部コラボ給食</div> ご飯	メカジキの唐揚げ 生姜ソース★ 味噌汁	米 大麦 かたくり粉 里芋	油 砂糖 ごま油	めかじき かつお節 味噌	牛乳 青のり	赤パブリカ にら	キャベツ 玉葱 黄パブリカ えのき はくさい にんにく しょうが れんこん	819 38.9
26 (水)		さんまご飯	青菜のおひたし ユッケジャンスープ	米 上新粉	油 砂糖 ごま	さんま ちくわ 牛肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし キャベツ みかん	869 37.1
27 (木)		ご飯	チキン南蛮 野菜ソテー コーンスープ	米 薄力粉 かたくり粉	油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 たまご ベーコン 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん こまつな	にんにく レモン 玉葱 キャベツ ホールコーン	873 37.2
28 (金)		豚ごぼう丼	中華スープ おさつチップス	米 こんにゃく 緑豆はるさめ さつまいも	油 砂糖	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ごぼう 玉葱	882 36.0
※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	804 37.1