



給食献立予定表



2025年12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)		体をつくるものとになる食品 (あか)		体の調子を整えるものと なる食品(みどり)		栄養価 I群+ - kcal たんぱく質 g
				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	
1 (月)		ご飯	タンドリーチキン 青菜のソテー 野菜スープ	米 マカロニ	油	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな かぼちゃ	玉葱 にんにく しょうが キャベツ	720 39.2
2 (火)		ご飯	豆腐の真砂揚げ 春雨炒め すまし汁	米 片栗粉 はるさめ 焼き麸 じゃがいも	油	生揚げ 鶏肉 たまご 豚肉 かつお節	牛乳 しらす ひじき	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ	786 37.7
3 (水)		わかめご飯	豆あじの唐揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	米 大麦 片栗粉 こんにゃく粉	油 ごま油 砂糖	鶏肉 かつお節 油揚げ みそ	わかめ 牛乳 豆あじ	にんじん	ごぼう キャベツ ねぎ	751 31.2
4 (木)		ジャンバラヤ	鶏団子スープ 果物	米 ジャガイも	油	鶏肉	牛乳	いんげん 赤パプリカ にんじん	にんにく しょうが 玉葱 しめじ 白菜	725 29.7
5 (金)		スパゲティ ミートソース	プロッコリーサラダ ココアプリン	スパゲッティ 薄力粉 じゃがいも	油 オリーブ油 砂糖	豚肉	牛乳 アガーブ 生クリーム	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 セロリ マッシュルーム	895 44.9
8 (月)		中華丼	長ねぎスープ	米 大麦 片栗粉	ごま油	豚肉 かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	白菜 もやし たけのこ きくらげ ねぎ	740 34.1
9 (火)		ご飯	銀だらの西京焼き 筑前煮 味噌汁 果物	米 焼き麸	油	銀だら 味噌 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ 玉葱 ながねぎ	740 34.5
10 (水)	服部コラボ給食		中華風あえ物 わかめ卵スープ	米 片栗粉	砂糖 ごま油 ごま	牛肉 みそ 豆腐 たまご	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	だいこん 玉葱 にんにく しょうが ねぎ もやし えのき きゅうり	850 36.9
11 (木)		ご飯								
12 (金)	クロアチア料理		トマトソースの ミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	パン パン粉 じゃがいも マカロニ	油 砂糖 バター	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん トマト缶 いんげん	にんにく 玉葱 えのき	747 44.0
15 (月)		ご飯								
16 (火)		チキンクリーム ライス	白菜スープ	米 薄力粉 片栗粉	油	鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん プロッコリー	にんにく 玉葱 マッシュルーム はくさい	846 38.5
17 (水)		五目あんかけ 焼きそば	坦々スープ	中華めん 片栗粉	ごま油 油 ねりごま	豚肉 油揚げ かまぼこ 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん にら	はくさい もやし 玉葱 たけのこ きくらげ にんにく	751 40.8
18 (木)		コロッケサンド	ミネストローネ 果物	パン 薄力粉 じゃがいも パンネ	油	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	玉葱 キャベツ にんにく セロリ	740 36.9
19 (金)		ご飯	おかかぶりかけ 肉じゃが 卵野菜サラダ	米 ジャガイも こんにゃく	油 砂糖 マヨネーズ	豚肉 たまご	牛乳	にんじん プロッコリー	玉葱	808 39.8
22 (月)	冬至献立		かぼちゃフライ みかん寒天	うどん 薄力粉 パン粉	油 ごま油 砂糖	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳 粉寒天	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが えのき だいこん ねぎ みかん缶	774 38.2
23 (火)		カレーピラフ								
24 (水)	クリスマス献立		フライドチキン トマトコンソメスープ スイートポテトパイ	米 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	バター 油	鶏肉 カラスカレイ	牛乳 生クリーム	赤パプリカ ピーマン にんじん	にんにく 玉葱 ホールコーン	724 36.0
25 (木)		ハッシュドビーフ								
※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。									平均	783 38.4