



給食献立予定表



2026年1月 渋谷区立笹塚中学校

日 (曜)	牛 乳	主食	おかず	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	1食分 - kcal たんぱく質 g
		春の七草								
8 (木)		七草うどん	松風焼き 果物	うどん 片栗粉	油 ごま油 ごま	鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう せり	だいこん えのき 玉葱 れんこん	763 47.7
9 (金)		ひじきご飯	とりやさい鍋 白玉あずき 鏡開き	米 白玉	ごま油	かつお節 鶏肉 高野豆腐 豚肉 味噌 あずき	ひじき 牛乳	にんじん いんげん	はくさい えのき にんにく	826 39.4
12 (月)	成人の日									
13 (火)		ご飯	かじきの甘辛揚げ ゆかり和え 味噌汁	米 片栗粉 焼き麩	油 砂糖	めかじき 大豆 かつお節 味噌	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが れんこん キャベツ 玉葱	802 36.5
14 (水)		豚キムチ丼	わかめスープ ごぼうの唐揚げ	米 押し麦 片栗粉	油 ごま油	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	にら にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ キムチ ねぎ	836 41.1
15 (木)		ご飯	鯖の竜田揚げ ごま和え 牛肉と大根のスープ	米	油 ごま ねりごま 砂糖	さば 牛肉	牛乳	にんじん いんげん	にんにく だいこん 玉葱	754 37.2
16 (金)		かきたまうどん	おいなりさん 果物	うどん 片栗粉 米	油 ごま油 砂糖 ごま	鶏肉 かつお節 たまご 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	玉葱 れんこん みかん	827 38.1
19 (月)		ご飯	黒酢豚 3色ナムル 春雨スープ	米 片栗粉 じゃがいも 春雨	油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	にんにく もやし きゅうり	818 39.8
20 (火)		ソフト麺★ ミートソース	いももち 果物	ソフトめん 薄力粉 じゃがいも 片栗粉	油	豚肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ ケチャップ	にんにく 玉葱 しめじ	825 38.0
21 (水)		ソースカツ丼	沢煮椀 果物	米 薄力粉 パン粉	油	豚肉 かつお節	牛乳	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう	741 41.7
22 (木)		ご飯	鯰の利休揚げ ちりめんふりかけ ひじき煮 めかたまスープ	米 片栗粉 こんにゃく	油 ごま ごま油	ほっけ かつお節 鶏肉 たまご	牛乳 ちりめんじゃこ ひじき めかぶわかめ	にんじん いんげん	しょうが 玉葱 えのき	767 40.2
23 (金)		大分鶏飯	ねぎ卵焼き 味噌汁 りんごゼリー	米	油 砂糖 ごま油	鶏肉 たまご かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 アガー	ほうれんそう	にんにく ごぼう えのき ねぎ しょうが りんごジュース	835 38.9
26 (月)		ご飯	鮭の塩焼き★ 浅漬け 豚汁	米 じゃがいも	ごま油	鮭 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう 玉葱 だいこん	729 41.0
27 (火)		コッペパン★	鯰の竜田揚げ★ 春雨サラダ 鶏と白菜のクリーム煮	パン 片栗粉 春雨 薄力粉	油 砂糖 ごま ごま油 バター	くじら肉 ロースハム 鶏肉	牛乳	にんじん	いちごジャム にんにく しょうが 玉葱 りんご きゅうり はくさい	751 44.2
28 (水)		五目ご飯	トッポギ 坦タスープ	米 こんにゃく もち	ごま油 砂糖 ねりごま	鶏肉 牛肉 豆腐 豆乳	牛乳	にんじん いんげん にら	ごぼう 玉葱 にんにく	788 32.1
29 (木)		揚げパン★	ポークビーンズ コールスローサラダ	パン 砂糖 じゃがいも	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	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり コーン	788 40.3
30 (金)		てりたま丼	おさつチップス すまし汁	米 押し麦 片栗粉 さつまいも	砂糖 マヨネーズ 油	鶏肉 たまご かつお節	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ 玉葱 えのき	806 42.9
※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	797 40

あけましておめでとうございます ♪ 今年もどうぞよろしくお願ひいたします 🍷

❖8日は春の七草から【セリ】と【スズシロ】を入れたおうどんです。お正月明けの胃腸をいたわりましょう。

❖1月24～30日は【全国学校給食週間】です。★印はこの週間にちなんだメニューを取り入れています。

❖21日は3年生の受験応援メニューで、ソースカツ丼を予定しています 🍱

