



給食献立予定表



2026年3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 I材料 - 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		
2 (月)		ご飯 ひな祭りデザート	ジャンボ揚げ餃子 れんこんきんぴら 中華スープ	米 片栗粉 ぎょうざの皮 はるさめ	油 ごま油 砂糖	豚肉 鶏肉	牛乳	にら いんげん にんじん こまつな	キャベツ えのき ねぎ にんにく しょうが れんこん	749 29.9	
3 (火)		とんコンご飯	チーズいもち かきたま汁 3色白玉	米 じゃがいも 片栗粉 白玉粉	油 砂糖 ごま	豚肉 さば節 かまぼこ たまご	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにく れんこん えのき 玉葱	776 33.9	
4 (水)		麻婆豆腐丼 しぶや味めぐり献立	キャベツのナムル 果物	米 片栗粉	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 生揚げ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ みかん	790 39.3	
5 (木)		吉田うどん	笹かまの緑茶揚げ 黒ごま団子	うどん 薄力粉 白玉粉 和三盆糖	油 砂糖 ごま	さば節 牛肉 豚肉 味噌 笹かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱 キャベツ	749 35.4	
6 (金)		ご飯	鰹の甘辛揚げ 塩昆布和え 味噌汁	米 片栗粉	油 砂糖	かつお 大豆 さば節 豆腐 味噌	牛乳 塩昆布 わかめ	にんじん	にんにく しょうが れんこん かぶ 玉葱	766 37.4	
9 (月)		ご飯	鯖のスパイス焼き ひじき煮 豚汁	米 こんにやく じゃがいも	ごま油	さば 鶏肉 さば節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん 玉葱	801 41.7	
10 (火)		五目野菜ラーメン	豆腐サラダ 鬼まんじゅう	中華めん 片栗粉 さつまいも 薄力粉	ごま油 油 ごま 砂糖 ねりごま	豚肉 さば節 生揚げ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 白菜 きゅうり もやし 筍 きくらげ	787 36.4	
11 (水)		ご飯	とりじゃが おかかぶりかけ もやしのピリ辛和え	米 じゃがいも こんにやく	油 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 さば節	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 もやし にんにく	771 32.3	
12 (木)		チキンライス	コンソメスープ グレーゼリー	米 じゃがいも	油 砂糖	鶏肉 豚肉	牛乳 アガー	にんじん いんげん トマトピューレ ケチャップ ナタデココ	にんにく 玉葱 キャベツ ぶどうジュース	743 28.8	
13 (金)		スパゲティ ミートソース	青菜と卵のスープ 果物	スパゲティ 片栗粉	油 デミグラス ソース	豚肉 たまご	牛乳	にんじん トマト缶 こまつな	にんにく 玉葱 セロリ しめじ しょうが えのき みかん	781 42.8	
16 (月)		揚げパン	ポークビーンズ コールスロー	パン グラニュー糖 じゃがいも マカロニ	油 砂糖 デミグラス ソース	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 ホールコーン	755 39.3	
17 (火)		ご飯 3年生最後の給食	鶏の唐揚げ 磯和え 味噌汁	米 片栗粉 焼き麩	油	鶏肉 さば節 豆腐 味噌	牛乳 焼きのり	にんじん こまつな	にんにく しょうが キャベツ 玉葱	814 39.6	
18 (水)		チキンカレー	ゆかり和え 果物	米 押麦 じゃがいも 薄力粉	油 デミグラス ソース	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり みかん	801 30.9	
19 (木)	卒業式										
20 (金)	春分の日										
23 (月)		ご飯	白身魚フライ ごま和え 白菜クリームスープ	米 薄力粉 パン粉 片栗粉	油 ごま 砂糖 ねりごま バター	たら 鶏肉	牛乳	ケチャップ にんじん いんげん	キャベツ にんにく はくさい	745 35.5	
24 (火)		キムチ炒飯	わかめスープ りんごゼリー	米 じゃがいも	油 ごま油 砂糖	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳 わかめ アガー	にんじん ナタデココ	にんにく しょうが 玉葱 キムチ ねぎ りんごジュース	739 29.5	
										平均	771 35.5

※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。

今年度の給食もそろそろ終わりです。皆さんは自分の苦手な食べ物に挑戦できましたか？

食べることは生きることです。これからも食事を大切に、自分を大切にしてください。

△3月5日(木)は【しぶや味めぐり献立】です。渋谷区西部の地域に関係する献立です。

△3月12日(木)は、3年生が笹塚中学校に入学して初めて食べた献立です。

