



給食献立予定表



2026年4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 (黄)		体をつくるもとになる食品 (赤)		体の調子を整えるもとになる食品 (緑)		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	エネルギー - kcal	たんぱく質 g
8 (水)		ハヤシライス 入学・進級祝い	コールスロー グレースー	米 押し麦 じゃがいも	デミグラス 砂糖	豚肉	牛乳 アガー	にんにく トマト缶 ケチャップ ナタデココ	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ きゅうり ホールコーン ぶどうジュース	809	35.6
9 (木)		赤飯	鮭の照り焼き ごま和え すまし汁	米 もち米 片栗粉 じゃがいも	黒ごま 砂糖 白ごま 白ねりごま	ささげ 銀鮭 かつお節 かまぼこ たまご	牛乳	にんにく いんげん	キャベツ 玉葱 えのき	737	36.8
10 (金)		ピザトースト	マカロニサラダ 鶏と野菜のクリーム煮	食パン 片栗粉 マカロニ じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ 白ごま 砂糖	ベーコン 鶏肉 いんげん豆	チーズ 牛乳 生クリーム	ケチャップ ピーマン にんにく	玉葱 きゅうり にんにく はくさい	725	37.7
13 (月)		ご飯 春の味覚ご飯	豚の生姜焼き キャベツおかつ和え わかめ卵スープ	米 片栗粉	砂糖 ごま油	豚肉 かつお節 鶏肉 たまご	牛乳 じゃこ カットわかめ	にんにく	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ えのき	742	37.7
14 (火)		たけのこご飯	とりつくね かぼちゃフライ すまし汁	米 片栗粉 薄力粉 パン粉 じゃがいも	ごま油 砂糖 油	油揚げ 鶏肉 かつお節 かまぼこ	牛乳	かぼちゃ こまつな	たけのこ しめじ 玉葱 えのき	721	40.5
15 (水)		ちゃんぽんうどん	いも天 わかさぎ天 果物	うどん 片栗粉 薄力粉 さつまいも	油 ごま油	豚肉 かまぼこ 豆乳	牛乳 わかさぎ 青のり	にんにく	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 玉葱 きくらげ みかん	736	32.4
16 (木)		ご飯	鯖の西京焼き 春雨炒め 豚汁	米 春雨 じゃがいも	油 ごま油	さわら 味噌 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	にんにく こまつな	ごぼう 玉葱 だいこん	805	46.6
17 (金)		中華丼	ツナ海藻サラダ スパイシービーンズ	米 押し麦 片栗粉	ごま油 油	豚肉 かまぼこ うずら卵 ツナ缶 大豆	牛乳 カットわかめ 糸寒天	にんにく	はくさい もやし たけのこ 玉葱 きくらげ きゅうり にんにく	850	38.7
20 (月)		コロッケサンド	オレンジゼリー トマトスープ	パン じゃがいも 薄力粉 パン粉 マカロニ	油 砂糖	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	ケチャップ にんにく トマト缶	玉葱 キャベツ カルシウム みかん缶 にんにく	773	33.5
21 (火)		わかめご飯	肉じゃが 青菜のナムル	米 押し麦 じゃがいも こんにゃく	油 砂糖 ごま油 白ごま	豚肉 かつお節	カットわかめ 牛乳	にんにく いんげん こまつな	玉葱 もやし にんにく	771	37.6
22 (水)		ご飯	鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	米 片栗粉 こんにゃく	油 ごま油 砂糖	さば 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳	にんにく	ごぼう えのき キャベツ	850	39.6
23 (木)		ご飯	チキンステーキ 野菜ソテー カレースープ	米	砂糖 油	鶏肉 ベーコン 豚肉	牛乳	こまつな にんにく いんげん フロッキー	にんにく しょうが カリフラワー 玉葱	734	37.3
24 (金)		スープパグティ	卵グラタン 果物	スパゲッティ 薄力粉	油	鶏肉 たまご	牛乳 チーズ	にんにく アスパラガス ほうれんそう	にんにく キャベツ 玉葱 みかん	762	42.1
27 (月)		ご飯	鯉の甘辛揚げ ごま酢和え 味噌汁	米 片栗粉	油 砂糖 白ごま 白ねりごま	かつお 大豆 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 カットわかめ	にんにく いんげん	にんにく しょうが れんこん キャベツ 玉葱	817	40.8
28 (火)		ジャンバラヤ	ポテトサラダ コーンチャウダー	米 じゃがいも 片栗粉	油 マヨネーズ	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	いんげん 赤パプリカ にんにく	にんにく しょうが 玉葱 きゅうり ホールコーン	798	31.4
29 (水)	昭和の日										
30 (木)		親子丼	浅漬け 果物	米	白ごま	高野豆腐 かつお節 たまご 鶏肉	牛乳	こねぎ にんにく	玉葱 だいこん きゅうり みかん	767	35.6

※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 775 kcal / 37.7g

ご入学・ご進級おめでとうございます

期待と不安がいっぱいの、新しい学校生活が始まりましたね。

給食室は栄養と愛情たっぷりの献立で、皆さんの心と体の健康をサポートします。

1年間、どうぞよろしくお願ひいたします。

