



給食献立予定表



2026年6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	1食分 - kcal	たんぱく質 g
1(月)	開校記念日・振替休業日										
2(火)	鶏ごぼうピラフ	スパニッシュオムレツ トマトスープ	米 じゃがいも マカロニ	バター 油	かつお節 鶏肉 大豆 たまご	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん ピーマン トマト缶	ごぼう 玉葱 にんにく	828	42.2	
3(水)	ご飯	BBQチキン ジャーマンポテト ほうれん草スープ	米 じゃがいも 片栗粉	油	鶏肉 ベーコン たまご	牛乳	ケチャップ ほうれん草	玉葱 にんにく 生姜	813	39.8	
4(木)	ご飯	鯖の幽庵焼き ひじき煮 味噌汁	米 こんにやく	ごま油	さわら 鶏肉 かつお節 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	ゆず果汁 えのき キャベツ	730	38.3	
5(金)	五目あんかけ 焼きそば	わかめスープ 果物	中華めん 片栗粉	ごま油 油	豚肉 油揚げ かまぼこ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	はくさい ねぎ もやし 菊苣 きくらげ 果物	735	36.6	
6(土)	ねぎ塩豚丼	海藻サラダ すまし汁	米 こんにやく	油 ごま油 砂糖	豚肉 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ 玉葱 えのき レモン果汁 コーン缶	739	39.7	
8(月)	振替休業日										
9(火)	ご飯	豚と野菜の味噌煮 カレーじゃこ 磯和え	米 こんにやく	油 砂糖	豚肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 大根 ごぼう	754	38.9	
10(水)	うめわかご飯	輕の甘辛揚げ 切干ガーリック炒め 味噌汁	米 押麦 片栗粉	油 砂糖 白ごま	かつお 味噌 大豆 豚肉 かつお節	わかめ 牛乳	ピーマン かぼちゃ	梅干し 玉葱 にんにく 生姜 れんこん 切干大根	864	41.0	
11(木)	前期中間考査										
12(金)	スパゲティ ミートソース	コールスローサラダ	スパゲティ 片栗粉	油 砂糖 デミグラス ソース	豚肉	粉チーズ 牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 セロリ しめじ キャベツ きゅうり ホールコーン	762	41.1	
15(月)	カレーうどん	五目春巻 梅ゼリー	うどん 春雨 片栗粉 春巻きの皮	砂糖 油	さば節 鶏肉 油揚げ 豚肉	牛乳 めかぶわかめ アガー	にんじん	玉葱 菊苣 干し椎茸 梅ジュース	806	36.2	
16(火)	そばろチーズパン	鶏と野菜のトマト煮 果物	食パン じゃがいも	砂糖 油	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 スッキーニ 果物	790	44.7	
17(水)	ご飯	メンチカツ キャベツのナムル モロヘイヤスープ	米 薄力粉 片栗粉	油 砂糖 白ごま	豚肉 生揚げ 鶏肉	牛乳	ケチャップ にんじん こまつな	玉葱 しめじ キャベツ にんにく	849	37.4	
18(木)	中華丼	大学芋 果物	米 押麦 片栗粉 さつまいも 水あめ	ごま油 油 黒ごま	豚肉 むきえび かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい 菊苣 きくらげ 果物	863	33.5	
19(金)	枝豆ごはん	焼き鯖 ビーフン炒め 冬瓜スープ	米 ビーフン 片栗粉	油 白ごま	さば 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん ピーマン	えだまめ とうがん	779	40.7	
22(月)	和風ツナご飯	肉豆腐 茹でもろこし	米 こんにやく	ごま油 砂糖 油	ツナ缶 豚肉 豆腐 生揚げ かつお節	牛乳	さやいんげん にんじん	ごぼう 玉葱 えのき とうもろこし	860	45.4	
23(火)	ご飯	豚のニラソースがけ スッキーニごま和え 坦々スープ	米	白ごま 砂糖 ねりごま	豚肉 かつお節 豆腐 豆乳	牛乳	にら にんじん	玉葱 にんにく 生姜 もやし スッキーニ	780	40.2	
24(水)	ご飯	チキン南蛮 青菜のおかか和え 味噌汁	米 薄力粉 片栗粉	油 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 たまご ちくわ 味噌 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	にんにく 玉葱 レモン果汁	850	48.6	
25(木)	2色トースト	サーモンクリーム煮 しそドレサラダ	食パン じゃがいも 薄力粉	砂糖 バター オリーブ油	きな粉 鮭 いんげん豆	牛乳 生クリーム	パセリ にんじん しそ	にんにく 玉葱 マヨネーズ キャベツ コーン缶 きゅうり	719	35.4	
26(金)	ジャージャー麺	ワンタンスープ あじさいゼリー	中華めん 片栗粉 ワンタンの皮	ごま油 油 砂糖	豚肉 味噌 ゼラチン	牛乳 アガー 乳酸菌飲料	にんじん こまつな	にんにく 生姜 玉葱 ねぎ 菊苣 干し椎茸 きゅうり もやし キャベツ ぶどうジュース	849	43.1	
29(月)	ご飯	白身魚フライ 人参しりしり 味噌汁	米 薄力粉 片栗粉	油	たら ツナ缶 たまご 味噌 油揚げ	牛乳	ケチャップ にんじん こまつな	玉葱 えのき	753	40.3	
30(火)	バターチキン カレー	サモサ風 果物	米 春巻きの皮 じゃがいも	バター 油	鶏肉	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 チーズ	トマト缶	にんにく 玉葱 しょうが 果物	815	36.8	
平均									779	40	

※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。