



給食献立予定表



2026年7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
2年職場体験											
1 (水)		もろこしご飯	ハーフチキン ラトウイユ コンソメスープ	米 じゃがいも	オリーブ油	鶏肉 豚肉	牛乳	トマト 赤パプリカ バジル にんじん	ホールコーン レモン にんにく 玉葱 スズキニ セロリ キャベツ	744 33.8	
2日はうどんの日											
2 (木)		サラダうどん	ちくわ天・とり天 果物	うどん 片栗粉 薄力粉	ごま油 砂糖 油	さば節 鶏肉 ちくわ	カットわかめ 牛乳 青のり	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく しょうが みかん	751 35.2	
3 (金)		ご飯	デミグラスハンバーグ 野菜ソテー コンソメスープ	米 パン粉	油 デミグラス ソース	豚肉 いんげん豆 ペースト	牛乳 生クリーム	ケチャップ にんじん いんげん	にんにく 玉葱 しめじ キャベツ ホールコーン クリームコーン	796 41.7	
6 (月)		ご飯	黒酢豚 ピーマンナムル 春雨スープ	米 片栗粉 じゃがいも はるさめ	油 ごま油 砂糖	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	ピーマン にんじん	にんにく きゅうり 玉葱 キャベツ	830 39.5	
七夕献立											
7 (火)		ご飯	豚の味噌漬焼き 塩昆布和え 七夕汁 七夕ゼリー	米 麩 そうめん	砂糖	豚肉 味噌 かまぼこ	牛乳 塩昆布 アガー	にんじん こまつな ナタデココ	にんにく はくさい 玉葱 ぶどうジュース	739 34.6	
8 (水)		照り焼きトースト	卵サラダ 野菜スープ	食パン 片栗粉	マヨネーズ 砂糖 ごま油	鶏肉 たまご ひよこまめ	牛乳	ミニトマト ピーマン にんじん かぼちゃ	きゅうり にんにく 玉葱	739 40.2	
9 (木)		ご飯	鯖のスパイス焼き ひじき煮 豚汁	米 こんにゃく じゃがいも	ごま油	さば 鶏肉 かつお節 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	811 41.8	
10 (金)		チンジャオロース丼	揚げ餃子 もずくスープ	米 片栗粉 ぎょうざの皮	油 砂糖	豚肉 大豆 高野豆腐 たまご	牛乳 もずく	ピーマン にら	にんにく しょうが だけのこ キャベツ 玉葱 えのきたけ	823 44.1	
13 (月)		ジャンバラヤ	ししゃもの2色揚げ 豆花(トウファ)	米 薄力粉 黒みつ	油 ごま 砂糖	鶏肉 豆乳	牛乳 ししゃも アガー	いんげん 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉葱 しめじ	800 34.1	
14 (火)		ツナトマトパスタ	エビじゃがフリット 果物	スパゲッティ じゃがいも 薄力粉	オリーブ油 油	ツナ缶 えび	牛乳	トマト バジル	にんにく 玉葱 みかん	778 37.6	
15 (水)		ご飯	鶏のおろしソース スズキニソテー 味噌汁	米 片栗粉 じゃがいも	油	鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 カットわかめ	にんじん	だいこん 玉葱 にんにく スズキニ	753 37.0	
土用の丑の日献立											
16 (木)		うなぎの ひつまぶし風	浅漬汁 すまし汁	米	砂糖 ごま	うなぎ たまご かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり 玉葱 えのきたけ	738 33.2	
17 (金)		夏野菜カレー	果物	米 押麦 じゃがいも 薄力粉	油 バター デミグラス ソース オリーブ油	鶏肉	牛乳	トマト 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉葱 スズキニ みかん	828 33.2	
										平均	779 37.4

※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。

もうすぐ夏休みがはじまります。勉強や部活だけでなく、おうちのお手伝いも忘れずに！

お休みの間も規則正しく元気に過ごしてください☺夏休み明けの給食は8月31日(月)からです。

※7月26日(日)は土用の丑の日です。7月16日(木)にうなぎを提供予定です🍱

