給食献立予定表

2026年8・9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） 炭水化物が多い	脂肪が多い	体をつくるもとになる食品（赤） たんぱく質が多い	無機質が多い	体の調子を整えるもとになる食品（緑） カロテンが多い	その他のビタミンが多い	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g
31(月)		ポークカレー	コールスロー	米 大麦 じゃがいも 薄力粉	油 マヨネーズ 砂糖	豚肉	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 コーン	793 32.6
1(火)		防災都市協定献立 **餃子風あんかけ丼**	**野沢菜炒め ぶどうゼリー** 防災の日	米 大麦 片栗粉	砂糖 ごま油 ごま	豚肉 たまご	牛乳 アガー	にら にんじん 野沢菜漬 こまつな	しょうが にんにく キャベツ えのき もやし ぶどうジュース	792 33.1
2(水)		ご飯	鰹の利休揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	米 片栗粉 こんにゃく	油 ごま ごま油 砂糖	ほっけ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう 玉葱	833 39.6
3(木)		ご飯	鶏の西京焼き ひじき煮 かきたま汁	米 こんにゃく 片栗粉	ごま油	鶏肉 味噌 たまご	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	えのき 玉葱	808 41.4
4(金)		冷やし中華	レバースパイス揚げ 果物	中華めん 片栗粉	ごま油 油 砂糖	鶏肉 たまご 鶏レバー 大豆	牛乳	にんじん	きゅうり にんにく しょうが みかん	746 40.8
7(月)		9日は重陽の節句 **栗ご飯**	**さんまの蒲焼 辛子酢味噌こんにゃく 豚汁**	米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	栗 ごま 油 砂糖 ごま油	さんま 味噌 かつお節 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん 玉葱	787 31.4
8(火)	前期期末考査									
9(水)	前期期末考査									
10(木)		ご飯	ヤンニョムチキン 人参のナムル わかめスープ	米 片栗粉 薄力粉 さつまいも	油 ごま ごま油	鶏肉	牛乳 わかめ	ケチャップ にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉葱	820 42.4
11(金)		渋谷味めぐり献立 **ちゃんこうどん**	**べったら漬け ビール風ゼリー**	うどん	油 砂糖	鶏肉 油揚げ ちくわ	牛乳 アガー	にんじん こまつな	にんにく しょうが はくさい ねぎ だいこん りんごジュース	722 32.6
14(月)		スパゲティ ミートソース	フレンチサラダ 果物	スパゲッティ 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 果物 セロリ しめじ キャベツ 玉葱 きゅうり コーン	789 41.6
15(火)		ご飯	とりじゃが カレーじゃこ ごま和え	米 じゃがいも	砂糖 油 ごま 白ねりごま	鶏肉 かつお節 ちくわ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	玉葱	782 36.1
16(水)		照り焼き ツナトースト	メキシカンスープ 大学芋	パン 片栗粉 さつまいも 水あめ	バター 砂糖 油 ごま	ツナ 豚肉 ひよこまめ	牛乳	ピーマン トマト缶	コーン にんにく 玉葱	854 35.8
17(木)		わかめご飯	ししゃもフライ ピーフン炒め すまし汁	米 大麦 薄力粉 里芋 パン粉 ピーフン	油	鶏肉 かつお節	わかめ 牛乳 ししゃも	にんじん ピーマン こまつな	しめじ 玉葱	787 41.3
18(金)		ご飯	豚と卵の煮物 ボイルキャベツ 味噌汁	米	砂糖	豚肉 うずら卵 味噌	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ	827 41.1
21(月)	敬老の日									
22(火)	国民の休日									
23(水)	秋分の日									
24(木)		区陸がんばろう献立 **キムチ炒飯**	**バンバンジー お月見パイ**	米 片栗粉 白玉団子 パイシート	油 砂糖 白ねりごま	豚肉 たまご 鶏肉 こしあん	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉葱 キムチ きゅうり キャベツ ねぎ	883 36.4
25(金)	渋谷区立中学校陸上競技大会									
28(月)		区陸お疲れ様献立 **ソースカツ丼**	**すまし汁**	米 薄力粉 パン粉	油	豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ 玉葱 えのき	785 35.0
29(火)		ご飯	鮭のタンドリー焼き ポテトサラダ 卵スープ	米 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ	鮭 たまご	牛乳	ケチャップ かぼちゃ	にんにく しょうが きゅうり 玉葱 えのき	736 34.3
30(水)		セサミトースト	ポークトマトシチュー 果物	パン じゃがいも	ごま バター 砂糖 油 デミグラス ソース	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく 玉葱 みかん	851 41.0
									平均	800 37.7

※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願います。