給食献立予定表

2026年10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 エネルギー kcal たんぱく質 g
1(木)	都民の日									
2(金)		麻婆豆腐丼	3色ナムル 中華スープ	米 押麦 片栗粉 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉 豆腐 生揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉葱 もやし	808 41.1
5(月)		さつま芋ご飯	鯖の味噌煮 切り昆布炒め すまし汁	米 さつまいも 片栗粉	砂糖 ごま油	さば 味噌 竹輪 たまご 油揚げ	牛乳 すき昆布	にんじん こまつな	にんにく えのき 玉葱	756 35.7
6(火)		服部学園コラボ献立 玄米入りご飯	**チキンチキンごぼう** 野菜のツナ炒め 味噌汁	米 発芽玄米 片栗粉 焼き麩	砂糖 ごま ごま油	鶏肉 味噌 まぐろ缶詰	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう 玉葱	839 39.6
7(水)		ほうれん草 クリームパスタ	かぼちゃフライ カルピスゼリー	スパゲッティ 薄力粉 パン粉	油 オリーブ油	鶏肉 いんげん豆 ゼラチン	牛乳 生クリーム 乳酸菌飲料	ほうれんそう かぼちゃ	にんにく 玉葱 しめじ	826 41.7
8(木)	秋季休業日									
9(金)	秋季休業日									
12(月)	スポーツの日									
13(火)		服部学園コラボ献立 黒糖パン	**魚のコーンフレーク揚げ** 野菜スープ	パン パン粉 薄力粉 米粉 コーンフレーク	油 砂糖 オリーブ油	ホキ ベーコン	牛乳	ケチャップ かぼちゃ にんじん	にんにく 玉葱 キャベツ	819 33.4
14(水)		ご飯	豚のにんにく醤油焼き 青菜のごま和え 味噌汁	米	ごま ねりごま 砂糖	豚肉 竹輪 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	玉葱 にんにく しょうが	736 36.4
15(木)		ご飯	鶏と野菜の味噌煮 おかかふりかけ ひじき炒め	米 片栗粉 こんにゃく	砂糖 ごま油	生揚げ 鶏肉 味噌 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん	852 40.8
16(金)		親子丼	きゅうりとちくわの酢の物 果物	米	砂糖	鶏肉 高野豆腐 たまご 竹輪	牛乳 わかめ	こねぎ	玉葱 きゅうり 果物	731 42.1
19(月)		ご飯	とりつくね 小松菜と揚げの炒め煮 すまし汁	米 片栗粉	砂糖 ごま油	鶏肉 生揚げ かまぼこ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	えのき 玉葱	773 41.4
20(火)		ハワイコラボ献立 **マラサダ**	**魚のガーリックソース** **コブサラダ** **ポーチュギーズビーンスープ**	パン 砂糖 じゃがいも	砂糖 油 マヨネーズ	めかじき 鶏肉 ウィンナー うぐいす豆 レンズ豆	牛乳 ヨーグルト	ケチャップ にんじん	玉葱 にんにく キャベツ レモン きゅうり コーン トマトペースト	812 40.2
21(水)		菜飯	肉じゃが ピリ辛ツナきゅうり	米 じゃがいも こんにゃく	ごま油 ごま 油 砂糖	豚肉 まぐろ缶詰	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	玉葱 きゅうり にんにく	793 40.6
22(木)		ご飯	鮭のレモン醤油焼き きんぴらごぼう ワンタンスープ	米 こんにゃく ワンタンの皮	ごま油 砂糖	鮭 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	レモン ごぼう にんにく 玉葱 キャベツ しめじ	807 38.7
23(金)		渋谷味めぐり献立 **吉田うどん**	**笹かま緑茶揚げ** **黒ごま団子**	うどん 薄力粉 片栗粉 白玉 和三盆糖	油 砂糖 ごま	牛肉 豚肉 味噌 笹かまぼこ	牛乳	にんじん	玉葱 キャベツ	784 38.6
24(土)		学芸発表会 **チキンカレー**	**パリパリサラダ** **果物**	米 押麦 じゃがいも 薄力粉 ワンタンの皮	油 バター デミグラス ソース 砂糖	鶏肉	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 果物	794 33.6
26(月)	振替休業日									
27(火)		ご飯	鰹の甘辛揚げ たくあん和え 味噌汁	米 片栗粉 焼き麩	油 砂糖 ごま	かつお 大豆 味噌	牛乳	かぼちゃ	にんにく 玉葱 しょうが れんこん はくさい きゅうり たくあん	830 40.2
28(水)		五目あんかけ 焼きそば	コーンポテトソテー 果物	中華めん 片栗粉 じゃがいも	ごま油 油	豚肉 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが はくさい もやし 筍缶 きくらげ コーン 果物	762 36.0
29(木)		大分鶏飯	ねぎ卵焼き ごま酢和え すまし汁	米 焼き麩	油 砂糖 ごま油 ごま ねりごま	鶏肉 たまご かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	にんにく ごぼう ねぎ しょうが キャベツ 玉葱	789 38.0
30(金)		ご飯	鶏のチリソース れんこんサラダ トマト卵スープ	米 片栗粉	油 砂糖 マヨネーズ ごま	鶏肉 たまご	牛乳	トマト缶	にんにく しょうが 玉葱 ねぎ れんこん	803 45.8
									平均	795 39

※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。