



給食献立予定表



2024年8・9月

渋谷区立笹塚中学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養量	
								たんぱく質 g	エネルギー kcal
30	金	ポークハヤシ	○	グリーンサラダ	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油,薄力粉	にんにく,玉葱,人参,トマト,ツツクム缶,キャベツ,きゅうり	33.3	809
2	月	菜飯	○	鮭のレモン焼き こんにゃく炒め 味噌汁	塩昆布,牛乳,鮭,豚肉,かつお節,豆腐,みそ	米,ごま,ごま油,油,こんにゃく	ごまつな,レモン果汁,にんじん,玉葱	34.4	795
3	火	スパゲティ ミートソース	○	コーンサラダ 果物	豚肉,ベーコン,みそ,牛乳	スパゲッティ,油,砂糖,ごま	にんにく,にんじん,玉葱,しめじ,セロリー,果物,胡瓜,キャベツ,コーン缶	38.8	851
4	水	前期期末考査							
5	木	前期期末考査							
6	金	ご飯	○	鶏の唐揚げ★ キャベツのナムル すまし汁	牛乳,鶏肉,かまぼこ	米,油,かたくり粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,ごまつな	38.3	760
9	月	わかめご飯	○	鶏の利休焼き 浅漬け 味噌汁	ちりめんじゃこ,牛乳,鶏肉,塩昆布,みそ	米,砂糖,ごま,さつまいも	はくさい,きゅうり,にんじん,玉葱	39.0	819
10	火	ご飯	○	ポークチャップ マカロニサラダ すまし汁	牛乳,豚肉,わかめ	米,かたくり粉,油,マカロニ,砂糖,春雨	にんにく,玉葱,ツツクム缶,きゅうり,にんじん	32.2	806
11	水	麻婆茄子丼	○	パリパリサラダ 果物	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,玉葱,なす,キャベツ,人参,レモン果汁,果物	33.2	849
12	木	ご飯	○	鯖の幽庵焼き 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳,まさば,豚肉,くきわかめ,みそ	米,油,上砂糖,ごま油,じゃがいも	ゆず果汁,にんじん,だいこん,玉葱,ごぼう	36.9	795
13	金	カレーうどん	○	大根ツナサラダ サターアランダギー★	豚肉,牛乳,ツナ缶,たまご	うどん,油,ごま油,かたくり粉,薄力粉,黒砂糖	玉葱,ごまつな,だいこん	27.6	745
16	月	敬老の日							
17	火	さつま芋ご飯	○	鯖の生姜味噌焼き 茄子のオイスター炒め すまし汁	牛乳,さわら,みそ,豚肉	米,さつまいも,ごま,砂糖,油,焼きふ	しょうが,にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,ごまつな	34.4	739
18	水	ご飯	○	豚のBBQソース 夏野菜サラダ 冬瓜スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,はちみつ,油	玉葱,にんにく,しょうが,ズッキーニ,パプリカ,キャベツ,冬瓜,人参,小松菜	32.2	740
19	木	鶏ごぼうピラフ	シ ョ ア	ポテト餃子 トマトスープ	鶏肉,ツナ缶,ショア	米,バター,油,じゃがいも,ぎょうざの皮,薄力粉	にんにく,ごぼう,玉葱,にんじん,トマト	27.4	740
20	金	ご飯	○	鶏肉の七味焼き ごま和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,わかめ,みそ	米,ごま,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,ごまつな,にんじん,玉葱	33.6	830
23	月	振替休日							
24	火	ソースカツ丼	○	沢煮椀 豆乳ココアプリン	豚ひれ,牛乳,豆乳,アガー	米,薄力粉,パン粉,油,砂糖	キャベツ,にんじん,えのき,切干大根,干し椎茸	41.2	861
25	水	中学校陸上競技大会							
26	木	揚げパン★ ワンタフル給食	○	ブラウンシチュー コールスローサラダ	きな粉,牛乳,豚肉,みそ	油,パン,砂糖,かたくり粉,じゃがいも,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,きゅうり,コーン缶,レモン果汁	34.2	839
27	金	鶏とねぎの 冷やしませそば	○	スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ	鶏肉,牛乳,大豆	ごま油,中華めん,砂糖,オリーブ油,かたくり粉,油	ねぎ,ごまつな,しめじ,パプリカ,もも缶,みかん缶	38.3	792
30	月	ご飯	○	鯉のごまからめ ごぼうサラダ 味噌汁	牛乳,かつお,大豆,油揚げ,みそ	米,油,かたくり粉,砂糖,ごま	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,きゅうり,はくさい,ねぎ	39.0	862

※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	35	801
基準値	27.0~41.5	830

楽しい夏休みを過ごせましたか？まだまだ暑い日が続きます☀

食事と休養を大切にして、元気に過ごせる体づくりをしましょう🍱

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

