



# 給食献立予定表



2024年10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	
1	火	都民の日								
2	水	キムチ炒飯	○	わかめスープ 果物	豚肉,たまご,みそ, 牛乳,鶏肉,わかめ	米,油,ラード	にんにく,しょうが, にら,玉葱	34.2	724	
3	木	ご飯	○	鶏の塩焼き 切干炒め煮 すまし汁	牛乳,鶏肉,豚肉, 刻み昆布	米,ごま油,砂糖,焼きふ	切干大根,いんげん, にんじん,玉葱,こまつな	34.8	750	
4	金	和風醤油 スパゲティ	○	野菜スープ ボンデケーショ	鶏肉,牛乳,豚肉, たまご,粉チーズ	スパゲティ,油,白玉粉	にんにく,こまつな, えのき,キャベツ, にんじん,コーン缶	40.9	755	
7	月	ご飯	○	チキン南蛮 白菜おかか和え 青梗菜スープ	牛乳,鶏肉,たまご, かつお節,豚肉	米,油,薄力粉, かたくり粉,砂糖	玉葱,はくさい, にんじん,にんにく, チンゲンツァイ	36.4	816	
8	火	チャーチャー麺	○	ワンタンスープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	ごま油,中華めん,油, かたくり粉, ワンタンの皮	にんにく,生姜,玉葱,筍缶, 干し椎茸,もやし,人参, きゅうり,にら,キャベツ	37.8	780	
9	水	さんまの ひつまぶし	○	南瓜そぼろがけ 味噌汁	さんま,牛乳,鶏肉, 豆腐,わかめ,みそ	米,上新粉,油,砂糖, ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが, こまつな,かぼちゃ,玉葱	34.0	828	
10	木	秋季休業日								
11	金	秋季休業日								
14	月	スポーツの日								
15	火	ご飯	○	黒酢豚 3色ナムル 春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,薄力粉,かたくり粉, じゃがいも,砂糖,ごま, ごま油,春雨	にんにく,もやし, きゅうり,にんじん, 玉葱,こまつな	34.0	810	
16	水	五目ご飯	○	シバポテビーンズ 味噌汁	鶏肉,牛乳,鶏レバー, 大豆,凍り豆腐,みそ	米,油,こんにゃく,砂糖, ごま油,じゃがいも, かたくり粉	にんじん,ごぼう,ねぎ, しめじ,いんげん,こまつな, にんにく,しょうが	38.9	842	
17	木	ご飯	○	鯖の煮つけ キャベツの辛子和え かきたま汁 芋ようかん	牛乳,さわら,竹輪, 鶏肉,たまご	米,砂糖,かたくり粉, さつまいも,黒砂糖	しょうが,キャベツ, 玉葱,こまつな	35.8	807	
18	金	ご飯	○	鶏のオーロラソー れんこんサラダ カレースープ	牛乳,鶏肉,竹輪, かつお節	米,油,かたくり粉,ごま, じゃがいも	レモン果汁,れんこん, 玉葱,キャベツ	38.3	825	
21	月	ご飯	○	ポークソテー マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,マカロニ,砂糖	にんにく,玉葱, にんじん,きゅうり, キャベツ	37.6	794	
22	火	きつねうどん	○	いも天・ちくわ天 ごま酢和え	こんぶ,鶏肉,油揚げ, 牛乳,竹輪,あおのり	うどん,油,さつまいも, かたくり粉,薄力粉, ごま,砂糖	ねぎ,にんじん,キャベツ	29.4	760	
23	水	ご飯	○	鮓のスパイシー揚げ 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,ほっけ,鶏肉, 大豆,豆腐,わかめ, みそ,ひじき	米,かたくり粉,油,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,いんげん,玉葱	33.1	754	
24	木	コロックパン	○	海藻サラダ ポークビーンズ	豚肉,牛乳,糸寒天, 赤とさかのり,大豆	パン,油,じゃがいも, 薄力粉,パン粉,砂糖, オリーブ油,ごま	玉葱,キャベツ, コーン缶,にんにく, にんじん	34.2	819	
25	金	中華丼	○	シュウマイ 果物	豚肉,さつま揚げ,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, しゅうまいの皮	にんにく,生姜,白菜,玉葱, チンゲンツァイ,人参, きくらげ,筍缶,干し椎茸	33.2	793	
26	土	チキンドリア	麦茶	野菜スープ オレンジゼリー	鶏肉,牛乳,生クリーム, チーズ,ウィンナー, アガー	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖	にんにく,玉葱,人参, マッシュルーム缶, キャベツ,コーン缶, ルツジュース,みかん缶	27.0	752	
28	月	振替休業日								
29	火	ワンダフル給食 バターチキンカレー	シ ョ ア	サフジ コールスロー	鶏肉,ヨーグルト, 生クリーム,牛肉, 豚肉,ショア	米,バター,油, じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,グリーンピース, キャベツ,きゅうり, にんじん,赤たまねぎ	35.8	852	
30	水	ご飯	○	おかかふりかけ 肉じゃが 磯和え	牛乳,豚肉,焼きのり	米,ごま,砂糖, こんにゃく,じゃがいも	玉葱,キャベツ,にんじん	34.0	869	
31	木	こまつなご飯	○	わかさぎ磯辺揚げ 浅漬け 味噌汁 りんごゼリー	ツナ缶,牛乳,わかさぎ, あおのり,豚肉,みそ, アガー	米,油,ごま油,砂糖, ごま,かたくり粉,薄力粉	こまつな,キャベツ, きゅうり,にんじん, しょうが,かぼちゃ,玉葱, りんごジュース,りんご	33.9	783	

※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。

平均	35	795
基準値	27.0~41.5	830