



給食献立予定表



2024年11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	金	麻婆豆腐丼	○	さつま芋チップス 中華スープ	豚肉,凍り豆腐, 絹豆腐,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, さつまいも	にんにく,しょうが, 玉葱,えのきたけ, にんじん,こまつな	34.8	862
4	月	振替休日							
5	火	ご飯	○	さんまの筒煮 キャベツの浅漬け 豚汁	牛乳,さんま, 豚肉,みそ	米,砂糖,ごま, ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, だいこん,玉葱,ごぼう	31.9	779
6	水	肉うどん	○	お好み揚げ 焼き芋	豚肉,牛乳, 竹輪,あおのり, かつお節	うどん,油, かたくり粉, さつまいも	にんにく,玉葱, にんじん,こまつな, キャベツ,しょうが	28.0	792
7	木	チキンライス	○	マセドアンサラダ ABCスープ	ベーコン,鶏肉, 牛乳	米,油,じゃがいも, マカロニ	にんにく,玉葱,いんげん, にんじん,きゅうり, レモン果汁,キャベツ	30.3	729
8	金	ご飯	○	とりつくね 大根サラダ すまし汁	牛乳,鶏肉, かまぼこ	米,かたくり粉, 砂糖,ごま油	しめじ,玉葱,筍,人参, だいこん,きゅうり, にんにく,こまつな	29.8	739
11	月	後期中間考査							
12	火	ポークカレー	○	フルーツヨーグルト	豚肉,牛乳, ヨーグルト, 生クリーム	米,おおむぎ,油, かたくり粉,薄力粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,りんご	33.5	888
13	水	ご飯	○	ちりめんぷりかけ ピリ辛肉豆腐 人参しりしり	牛乳,じゃこ,豆腐, かつお節,豚肉, 凍り豆腐,たまご	米,ごま油,ごま, 砂糖,油,かたくり粉	こまつな,にんにく, しょうが,玉葱, えのき,にんじん	40.9	808
14	木	トマトスープ スパゲティ	○	ポテトソテー おからドーナツ	鶏肉,ベーコン, 牛乳,おから, 調製豆乳	スパゲッティ,油, オリーブ油,砂糖, じゃがいも,薄力粉	にんにく,玉葱,トマト, トマト缶,さやいんげん	34.0	834
15	金	フライドライス	○	フリフリチキン サイミン風スープ マリンブルーゼリー	ウィンナー,たまご, 牛乳,鶏肉,なると, かつお節,カルピス, 寒天, アガー	米,ごま油,油, はちみつ,砂糖	玉葱,こまつな,人参, パインジュース, にんにく,しょうが, もやし,はくさい,ねぎ	41.3	860
18	月	ご飯	○	魚のおかか揚げ きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳,しいら, かつお節,鶏肉, 豆腐,わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま油, こんにゃく	にんじん,ごぼう,玉葱	38.2	803
19	火	豚菜飯	○	大豆しゃりしゃり 芋煮	豚肉,牛乳, 大豆,さつま揚げ	米,ラード,油, こんにゃく,さといも	こまつな,玉葱,しめじ	35.7	780
20	水	醤油ラーメン	○	ツナポテト春巻 果物	豚肉,牛乳,ツナ缶	蒸し中華めん,油, ラード,じゃがいも, 春巻の皮,薄力粉	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, もやし,筍,玉葱	31.8	746
21	木	ご飯	○	隣のステーキ 根菜類を添えて 沢煮椀	牛乳,ぶり,豚肉	米,かたくり粉, 油,砂糖	大根,人参,生姜,ごぼう, ブロッコリー,ねぎ, 干椎茸,えのき,筍	33.2	782
22	金	ルーローハン	○	白菜スープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ, 油,黒砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,えのきたけ, にんじん,はくさい	38.9	838
25	月	鶏そぼろご飯	○	おでん 土佐酢和え	鶏肉,牛乳, 竹輪,さつま揚げ, かつお節	米,ごま油, 砂糖,じゃがいも	さやいんげん, だいこん,こまつな, もやし,にんじん	34.3	737
26	火	フレンチトースト	○	スパゲティサラダ ポトフ	たまご,牛乳, ハム,鶏肉	食パン,砂糖,バター, スパゲッティ, じゃがいも	玉葱,きゅうり, にんにく,にんじん, キャベツ,セロリー	33.1	754
27	水	ピビンバ	○	卵わかめスープ 果物	豚肉,たまご, わかめ,ショア	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま油	にんにく,こまつな, にんじん,切干大根,玉葱	32.9	735
28	木	ご飯	○	フルコギ チャプチェ ミックスペリーゼリー	牛乳,牛肉	米,おおむぎ,油,ごま, 砂糖,ごま油, 緑豆春雨,かたくり粉	にんにく,ねぎ,にら, りんご,にんじん,玉葱, しいたけ,筍,いちご, レモン果汁,ブルーベリー	35.2	808
29	金	ご飯	○	いかのかりん揚げ なめたけ和え すまし汁	牛乳,いか,鶏肉	米,かたくり粉,油, 砂糖,さといも	にんにく,しょうが, えのき,こまつな, にんじん,玉葱	30.0	724

※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	34.1	790
基準値	27.0~41.5	830

※ハワイ州ホノルル市と渋谷区が姉妹都市提携を締結しました。15(金)はハワイ料理の献立です。