



給食献立予定表



2024年12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
2	月	ご飯	○	メンチカツ 磯和え 味噌汁	牛乳,豚肉,みそ, ゼラチン, 焼きのり	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖, じゃがいも	ぶなしめじ,玉葱, キャベツ,にんじん, こまつな	36.0	858
3	火	親子丼	○	海藻サラダ すまし汁	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳, 糸寒天,わかめ	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖, ごま,焼きご	玉葱,コーン缶, にんにく,にんじん, こまつな	37.0	781
4	水	ご飯	○	鮭の幽庵焼き 春雨炒め 味噌汁	牛乳,さけ,豚肉, 油揚げ,みそ	米,油,緑豆はるさめ	レモン果汁,にんじん, こまつな,キャベツ	34.4	777
5	木	もやしそば	○	肉みそ蒸しパン 果物	豚肉,こんぶ, 牛乳,みそ	蒸し中華めん,油, かたくり粉,薄力粉, 砂糖	にんにく,しょうが, もやし,にら,ねぎ,玉葱, にんじん,干し椎茸	34.5	840
6	金	ジャンバラヤ	シ ョ ア	マカロニサラダ ワンタンスープ	豚肉,鶏肉,ジョア	米,マカロニ, 砂糖,油, ワンタンの皮	にんにく,生姜,もやし, 玉葱,いんげん,にら, 赤パプリカ,キャベツ	27.5	700
9	月	わかめご飯	○	豚バラ大根 ごま酢和え	牛乳,豚肉	米,砂糖, かたくり粉,ごま	だいこん,にんじん, キャベツ	43.3	807
10	火	チキンカツサンド	○	小松菜ソテー 野菜スープ	鶏肉,牛乳,豚肉	パン,油,薄力粉, パン粉,砂糖, マカロニ	にんにく,こまつな, 玉葱,コーン缶, キャベツ	41.0	815
11	水	ご飯	○	タンドリーチキン ブロッコリーソテー ビーフンスープ	牛乳,鶏肉	米,砂糖, 油,ビーフン	にんにく,しょうが, ブロッコリー,玉葱,人参, カリフラワー,キャベツ	34.3	752
12	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 卵の花 すまし汁	牛乳,まさば,みそ, おから,鶏肉	米,砂糖,かたくり粉, 油,こんにゃく, そうめん	にんにく,にんじん, いんげん,玉葱,こまつな	34.3	822
13	金	五目かた焼きそば	○	中華スープ 果物	豚肉,かまぼこ, 牛乳,鶏肉	蒸し中華めん,油, ごま油,かたくり粉, 緑豆はるさめ	にんにく,生姜,白菜,もやし, 人参,さくらげ,筍缶, えのきたけ,こまつな	34.8	753
16	月	ご飯	○	かじきフライ かぶ浅漬け 味噌汁	牛乳,めかじき, 豆腐,わかめ,みそ	米,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,ごま油	かぶ,にんじん,玉葱	31.9	765
17	火	チキンピラフ	○	コールスローサラダ コーンチャウダー	鶏肉,牛乳, いんげんまめ, 生クリーム	米,バター,油, 砂糖,コーンスターチ	にんにく,人参,キャベツ, ぶなしめじ,きゅうり, 玉葱,コーン缶,こまつな	30.1	798
18	水	みぞれうどん	○	じゃがツナ揚げ 果物	こんぶ,鶏肉, 牛乳,ツナ缶	うどん,じゃがいも, かたくり粉,油	こまつな,だいこん	30.7	766
19	木	ワンタフル給食 豚ロースカレー風味 野菜あんかけご飯	○	3色ナムル 果物 	豚肉,たまご,牛乳	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま油,ごま	にんにく,生姜,玉葱,人参, 小松菜,しめじ,もやし, 赤パプリカ,きゅうり	36.0	764
20	金	ご飯	○	豚の塩麴焼き 小松菜のごま和え すまし汁	牛乳,豚肉,竹輪, かまぼこ	米,ごま,砂糖, ごま油,焼きご	にんにく,こまつな, にんじん,玉葱	32.3	766
23	月	豚ごぼう丼	○	ゆかり粉和え 味噌汁	豚肉,牛乳,油揚げ, わかめ,みそ	米,おおむぎ,油, こんにゃく,砂糖, ごま油	ごぼう,玉葱, キャベツ,にんじん, だいこん	31.3	740
24	火	ご飯	○	鶏の唐揚げ ごま醤油サラダ ミネストローネ	牛乳,鶏肉	米,油,かたくり粉, ごま,砂糖,ごま油, マカロニ	にんにく,生姜,コーン缶, ブロッコリー,玉葱, 人参,セロリー,トマト缶	43.5	789
25	水	ビーフカレー	○	バリバリサラダ 豆乳ココアプリン	牛肉,牛乳, 調製豆乳,アガー	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉, ワンタンの皮,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,キャベツ	40.1	907

※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	34.1	790
基準値	27.0~41.5	830

今年も大変お世話になりました。新年の給食は1月8日(水)からです。