



給食献立予定表



2025年 1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	
8	水	七草うどん	○	松風焼き さつま芋甘露煮 果物	鶏肉,油揚げ, 豆腐,みそ,牛乳, あおのり	うどん,ごま油, ごま,さつまいも, 砂糖	だいこん,にんじん, せり,ねぎ,こまつな, えのき,玉葱	33.6	738	
9	木	ご飯	○	鯖の西京焼き 五目きんぴら けんちん汁	牛乳,さわら, 豚肉,油揚げ	米,砂糖,油, こんにゃく,ごま, ごま油,じゃがいも	にんじん,筍缶, いんげん,だいこん, 玉葱,ごぼう	35.2	740	
10	金	ねぎ卵炒飯	○	揚げ餃子 中華スープ	豚肉,たまご, 牛乳,鶏肉	米,ラード,春雨, ぎょうざの皮, かたくり粉,油	にんにく,しょうが, 玉葱,葉ねぎ,えのき, 白菜,筍缶,人参,小松菜	36.6	810	
13	月	成人の日								
14	火	かつおめし	○	くる煮 味噌汁 ゆずゼリー	かつお,焼きのり, 牛乳,さつま揚げ, 生揚げ,鶏肉, みそ,アガー	米,かたくり粉, 砂糖,ごま,さといも, こんにゃく,油, さつまいも	しょうが,にんにく, ねぎ,いんげん,だいこん, にんじん,ごぼう,ゆず, 干し椎茸,玉葱,しめじ	34.1	734	
15	水	じゃこ菜飯	○	鶏と野菜の味噌煮 白玉ぜんざい	ちりめんじゃこ, 牛乳,鶏肉,竹輪, みそ,ゆで小豆	米,ごま,ごま油, じゃがいも,さといも, こんにゃく,砂糖,もち	こまつな,にんにく, にんじん	41.0	853	
16	木	ご飯	○	鯉の利休揚げ 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,ほっけ, 鶏肉,大豆,ひじき, 油揚げ,みそ	米,油,ごま, かたくり粉,砂糖	にんじん,いんげん, れんこん,だいこん,ねぎ	36.9	803	
17	金	肉みそソフト麺	○	キムチ和え さつま芋蒸しパン	豚肉,牛乳	ソフト麺,油,砂糖, かたくり粉,ごま油, 薄力粉,さつまいも	にんにく,しょうが, 玉葱,筍缶,干し椎茸, 切干大根,こまつな,人参	34.7	871	
20	月	ご飯	○	デミグラスハンバーグ マカロニサラダ トマトスープ	牛乳,牛肉, 豚肉,鶏肉	米,油,パン粉, マカロニ,砂糖	しめじ,玉葱,にんにく, マッシュルーム缶, にんじん,きゅうり, キャベツ,トマト缶	36.9	862	
21	火	牛肉のタリアテッレ	○	野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラーダ ワンダフル給食	牛肉,牛乳	スパゲッティ,キヌア, オリーブ油,油, かたくり粉,ごま, じゃがいも,砂糖	にんにく,玉葱,かぶ, 人参,赤パプリカ,トマト, キャベツ,葉ねぎ,グリルパ ン,ゆず果汁入りヨー グルト,かぼちゃ	28.9	771	
22	水	ご飯	○	酢豚 わかめスープ	牛乳,豚肉, わかめ,豆腐	米,油, かたくり粉,砂糖	玉葱,青ピーマン, 赤パプリカ,筍缶, にんじん,ねぎ	33.8	789	
23	木	ご飯	○	鮭の塩焼き 切干卵焼き 味噌すいとん	牛乳,鮭,たまご, 油揚げ,みそ	米,ごま油, さつまいも,薄力粉	切干大根, にんじん,こまつな	35.7	780	
24	金	豚キムチ丼	○	春雨スープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが, キャベツ,玉葱, にんじん,こまつな	32.7	755	
27	月	ご飯	○	鯨の竜田揚げ 3色ナムル 味噌汁	牛乳,鯨肉, かつお節,わかめ, みそ	米,油,砂糖, かたくり粉, ごま油,じゃがいも	玉葱,りんご,にんにく, しょうが,切干大根, にんじん,きゅうり	35.3	781	
28	火	ハヤシライス	○	キャベツサラダ	豚肉,ハム,ジョア	米,おおむぎ,油, 薄力粉,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,きゅうり, マッシュルーム缶, キャベツ	32.6	738	
29	水	大分鶏飯	○	さつま芋サラダ 白菜ツナスープ	鶏肉,牛乳, ベーコン,ツナ缶	米,油,砂糖,はるさめ, さつまいも, かたくり粉	にんにく,ごぼう, 玉葱,はくさい	27.9	789	
30	木	揚げパン	○	クリームシチュー コールスロー	きな粉,牛乳,鶏肉, いんげんまめ, 生クリーム	油,パン,砂糖, じゃがいも	にんにく,玉葱, にんじん,パセリ, キャベツ,きゅうり	35.7	777	
31	金	ご飯	○	とり天 こんにゃく炒め 味噌汁	牛乳,鶏肉,豚肉, かつお節, わかめ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉, こんにゃく,さといも	にんにく,しょうが, にんじん,玉葱	38.8	837	
※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	790
あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひします。								基準値	27.0~41.5	830

☆1月24日～30日は全国学校給食週間です。ソフト麺・揚げパン・鯨の竜田揚げ等を取り入れました。

☆14日(火)は高知県の献立です。観光・文化協定を結んだ高知市の学校給食の献立を提供します。

☆21日(火)はペルーの献立です。ペルー共和国ミラフローレス区と渋谷区は姉妹都市協定を結びました。

