



給食献立予定表



2021年 4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
9	金	五目チャーハン	○	ワンタンスープ グレープゼリー	豚肉,たまご,なると, 牛乳,鶏肉,ゼラチン	米,ラード,油,ごま油, ワンタンの皮,砂糖	にんにく,生姜,筍,ねぎ, 人参,干椎茸,キャベツ, ぶどうジュース	30.8	773
12	月	★赤飯	○	★炒り鶏 みそポテト すまし汁	さきげ,牛乳,鶏肉, 凍り豆腐,かまぼこ	米,ごま,油,こんにゃく, 砂糖,じゃがいも,薄力粉	人参,蓮根,ごぼう,筍, 干椎茸,玉葱,こまつな	28.5	831
13	火	ご飯	○	鮭の照り焼き 卵の花 味噌汁	牛乳,しろさけ,豚肉, おから,豆腐,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 油,こんにゃく,ごま油	人参,干椎茸, ほうれん草,ねぎ	36.0	751
14	水	スパゲティ ミートソース	○	キャベツサラダ	豚肉,ベーコン, 牛乳,かつお節	スパゲッティ, オリーブ油,油,砂糖	にんにく,玉葱,セロリ, トマト缶,キャベツ,人参, コーン缶,レモン果汁	37.0	854
15	木	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ ハンサンスー 味噌汁	牛乳,豚肉, わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,はるさめ,ごま油	きゅうり,人参, もやし,玉葱,えのき	36.6	900
16	金	中華丼	○	大根甘酢漬け 果物	豚肉,えび,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖, かたくり粉,ごま油	にんにく,生姜,大根, キャベツ,人参, きくらげ,筍,小松菜	30.9	794
19	月	ご飯	○	タンドリーチキン さつま芋サラダ 野菜スープ	牛乳,鶏肉,ベーコン	米,さつまいも	にんにく,生姜, 玉葱,キャベツ, 人参,小松菜	31.9	875
20	火	筍ご飯	○	肉じゃが 磯和え	油揚げ,牛乳, 豚肉,焼きのり	米,油,こんにゃく, じゃがいも,砂糖,ごま油	筍,玉葱, キャベツ,人参	33.2	907
21	水	けんちんうどん	○	ちくわ天・いも天 果物	こんぶ,鶏肉, 牛乳,竹輪,あおのり	うどん,油,ごま油, こんにゃく,薄力粉, さつまいも	大根,人参, ごぼう,ねぎ,小松菜	29.2	870
22	木	ご飯	○	白身フライ タルタルがけ 切干サラダ 味噌汁	牛乳,ホキ, たまご,竹輪,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖,ごま油	玉葱,切干大根, きゅうり,ほうれん草	33.3	860
23	金	鶏そぼろ丼	○	いんげんのごま和え すまし汁	鶏肉,たまご,牛乳	米,砂糖,油, 練りごま,ごま	人参,大根, さやいんげん,小松菜	39.4	862
26	月	ご飯	○	豚肉のパン粉焼き こまつなソテー ミニポトフ	牛乳,豚肉, ツナ缶,鶏肉	米,薄力粉,パン粉, オリーブ油,マカロニ, じゃがいも	にんにく,小松菜, 人参,キャベツ,玉葱	35.8	861
27	火	ご飯	○	鯖の味噌マヨ焼き 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳,さわら, みそ,鶏肉,大豆	米,油,砂糖,そうめん	人参,蓮根, 小松菜	33.1	774
28	水	チキンカツサンド	○	卵ポテトサラダ トマトスープ	鶏肉,牛乳,たまご	パン,油,薄力粉,パン粉, じゃがいも,砂糖, マカロニ	玉葱,きゅうり, 人参,にんにく, トマト缶	38.6	901
29	木	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 昭和の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
30	金	ポークカレー	○	コーンサラダ	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,生姜,しめじ, コーン缶,玉葱,人参, キャベツ,きゅうり,	28.1	844

※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	844
基準値	27.0~41.5	830

🌸 4月9日(金)から給食が始まります 🌸

ご入学・ご進級おめでとうございます🌸

今年度も引き続き、感染予防対策を取りながらの給食ですが、
給食室は心を込めたおいしい給食作りに努めていきます。

1年間、どうぞ宜しくお願いいたします。

★4月12日(月)は、入学・進級祝いの献立です。

