



給食献立予定表



2021年5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
6	木	ジャンバラヤ	○	フライドポテト 鶏団子スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	米,油,じゃがいも	トマトジュース,生姜, にんにく,玉葱,ピーマン, キャベツ,人参,小松菜	27.6	764
7	金	ご飯	○	鯉のごまがらめ 大根サラダ 味噌汁	牛乳,かつお, ツナ缶,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま	生姜,切干大根,人参, なめこ缶,玉葱	39.0	868
10	月	ピースご飯	○	豚キムチ春巻 中華サラダ わかめスープ	牛乳,豚肉, 鶏肉,わかめ	米,ごま油,かたくり粉, 春巻の皮,薄力粉, 油,砂糖	グリーンピース,にんにく, 切干大根,きゅうり, もやし,人参,玉葱	26.8	787
11	火	ご飯	○	鮭のガーリックバターソーテー チャーマンポテト ミネストローネ	牛乳,さけ, ベーコン,大豆	米,バター,油, じゃがいも,マカロニ	にんにく,玉葱, キャベツ,人参,トマト缶	33.9	782
12	水	麻婆豆腐丼	○	枝豆コーン炒め オレンジゼリー	豚肉,豆腐,みそ, 牛乳,ゼラチン	米,おおむぎ,油, かたくり粉, ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉葱, ねぎ,えだまめ, コーン缶,ルッコラジュース	34.5	831
13	木	小松菜クリーム パスタ	○	青のりビーンズ	鶏肉,豆乳,牛乳, 大豆,あおのり	スパゲッティ,油, オリーブ油,薄力粉, じゃがいも,かたくり粉	こまつな,玉葱	34.3	877
14	金	ご飯	○	鶏の唐揚げ おかか和え 味噌汁	牛乳,鶏肉, かつお節,みそ	米,ごま油, かたくり粉,油, 砂糖,焼き豆腐	にんにく,生姜,りんご, キャベツ,人参,玉葱	35.3	910
17	月	振替休業日							
18	火	わかめご飯	○	豆腐つくね かぶきゅう かきたま汁	牛乳,鶏肉, 豆腐,たまご	米,おおむぎ, かたくり粉, ごま油,砂糖	にんにく,生姜,しそ葉, きゅうり,かぶ,玉葱, 小松菜	33.7	761
19	水	ピザトースト	○	マカロニサラダ 豆乳ポークシチュー	チーズ,牛乳, 豚肉,豆乳	食パン,マカロニ, 油,じゃがいも,薄力粉	玉葱,ピーマン,人参, きゅうり,しめじ	34.0	866
20	木	さんまの蒲焼丼	○	ひじきのナムル 味噌汁	さんま,牛乳, わかめ,みそ	米,おおむぎ,薄力粉,油, 砂糖,はちみつ,ごま油, かたくり粉,じゃがいも	生姜,にんにく,人参, きゅうり,玉葱	26.4	851
21	金	担々麺	○	蒸し鶏サラダ 果物	豚肉,豆乳, 牛乳,鶏肉,みそ	蒸し中華めん,油, ごま,練りごま,砂糖	にんにく,生姜,もやし, ほうれんそう,きゅうり	39.0	870
24	月	ご飯	○	豚バラ大根 土佐酢和え	牛乳,豚肉, かつお節	米,じゃがいも, 砂糖,かたくり粉	だいこん,にんじん, こまつな,もやし	40.9	900
25	火	ご飯	○	鯖の味噌煮 ごぼう揚げ すまし汁	牛乳,まさば, みそ,かまぼこ	米,砂糖,油, かたくり粉,薄力粉	ごぼう,にんにく, 人参,玉葱,こまつな	30.8	847
26	水	きつねうどん	○	お好み風卵焼き 果物	こんぶ,鶏肉,竹輪, 油揚げ,牛乳,たまご, あおのり,かつお節	うどん,油, かたくり粉,薄力粉	玉葱,キャベツ,紅生姜	31.4	802
27	木	ひじきご飯	○	いかの更紗揚げ 糸寒天サラダ 豚汁	鶏肉,牛乳,いか, 寒天,豚肉, 豆腐,みそ	米,ごま油,砂糖, かたくり粉, 油,こんにゃく	人参,生姜,きゅうり, キャベツ,ごぼう, だいこん,玉葱	30.1	740
28	金	チキンカレー	○	白菜サラダ	鶏肉,牛乳, ベーコン	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉	にんにく,生姜,玉葱, 人参,しめじ,トマト缶, はくさい,コーン缶	29.2	850
31	月	ご飯	○	おろしハンバーグ 人参しりしり すまし汁	牛乳,豚肉, 豆乳,たまご, こんにゃく	米,油,パン粉, 砂糖,ごま油	玉葱,れんこん, だいこん,人参,こまつな	38.5	868

※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	836
基準値	27.0~41.5	830

新学期が始まってひと月、体調管理はできていますか？

日差しが強く、汗ばむ陽気になってきました。

マスクをしていると、熱中症のリスクが高まります。

給食をしっかり食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。

