



給食献立予定表



2021年6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
3	木	ご飯	○	豚肉中華風味噌焼き ジャキジャキポテト ビーフンスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,砂糖,ごま油, じゃがいも,ビーフン	にんにく,青ピーマン, 玉葱,にんじん, ほうれんそう	30.3	785
4	金	天ぷらうどん (とり天・ちくわ天)	○	野菜の焼き浸し	こんぶ,鶏肉, 竹輪,牛乳	うどん,油,薄力粉	こまつな,ズッキーニ, 赤パプリカ	30.9	751
7	月	コーンピラフ	○	★チキンナゲット ポパイスープ	ベーコン,牛乳, 鶏肉,たまご,豚肉	米,バター,油,薄力粉	にんじん,玉葱, コーン缶,にんにく, ほうれんそう	31.6	863
8	火	ご飯	○	ポークチャップ スパゲティソテー キャベツスープ	牛乳,豚肉	米,油,マカロニ	玉葱,にんにく,キャベツ, マッシュルーム缶, ほうれんそう,にんじん	34.8	853
9	水	フィッシュバーガー	○	マッシュポテト 卵スープ	ホキ,牛乳, 豆乳,たまご	パン,薄力粉,パン粉, 油,じゃがいも, オリーブ油,かたくり粉	玉葱,にんじん, ほうれんそう	36.4	754
10	木	ご飯	○	鯖のスパイスソテー 南瓜の素揚げ 味噌汁	牛乳,さわら, あおのり,みそ, とうふ,わかめ	米,オリーブ油,油	にんにく,しょうが, かぼちゃ,玉葱	30.5	773
11	金	豚キムチ丼	○	すまし汁 ★ココアプリン	豚肉,牛乳, 豆乳,ゼラチン	米,おおむぎ,油, はるさめ,砂糖,ごま油	にんにく,しょうが, 切干大根, にんじん,こまつな	33.2	828
14	月	ご飯	○	みぞれチキン わかめソテー オニオンスープ	牛乳,鶏肉,こんぶ, かつお節,わかめ	米,かたくり粉,油, 砂糖,ごま油	だいこん, にんにく,玉葱	31.6	845
15	火	ご飯	○	鯖さんが焼き きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳,鶏肉, キメジマグロ, みそ	米,かたくり粉, ごま油,こんにゃく,砂糖	しょうが,しそ葉, 玉葱,にんじん, ごぼう,キャベツ	35.5	754
16	水	練馬スパゲティ	○	豚しゃぶサラダ 果物	ツナ缶, 焼きのり, 牛乳,豚肉	スパゲッティ,油,ごま油, オリーブ油,かたくり粉, こんにゃく,砂糖	だいこん,キャベツ, にんにく,玉葱	35.0	882
17	木	ゆかりご飯 (いりかけスタイル)	○	和風五目うま煮 じゃがもち	牛乳,豚肉, 凍り豆腐	米,油,こんにゃく, かたくり粉,じゃがいも	にんじん,干し椎茸, ヤングコーン, コーン缶	30.3	898
18	金	豚肉そぼろあん丼	○	ハニーポテトサラダ	たまご,豚肉, みそ,牛乳	米,油,かたくり粉, 砂糖,はちみつ, じゃがいも	にんにく,しょうが, 玉葱,こまつな,にんじん, キャベツ,きゅうり	31.7	855
21	月	ご飯	○	鯖の塩焼き 切干キムチ和え 味噌汁	牛乳,まさば, 豆腐,みそ	米,砂糖, ごま油,白玉粉	キムチ漬,玉葱, 切干大根,こまつな	30.7	783
22	火	★親子丼	○	きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	鶏肉,たまご,牛乳, わかめ,豚肉, かまぼこ	米,油,砂糖	玉葱,きゅうり, にんじん,えのき, 干し椎茸,ほうれんそう	40.6	873
23	水	大分鶏飯	○	たくあん和え かき玉にゅうめん	鶏肉,牛乳,たまご	米,油,砂糖,そうめん, かたくり粉,ごま油	にんにく,ごぼう, はくさい,きゅうり, たくあん漬,こまつな	29.6	763
24	木	ご飯	○	ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが 五目煮豆	牛乳,かつお節, じゃこ,塩昆布, 豚肉,大豆,こんぶ	米,砂糖,油, じゃがいも,こんにゃく	にんにく,にんじん, 玉葱,さやいんげん, たけのこ	30.7	821
25	金	ポークハヤシ	○	おさつスティック	豚肉,牛乳	米,油,薄力粉, さつまいも	にんにく,玉葱, にんじん,トマト缶, マッシュルーム缶	30.0	907
28	月	ご飯	○	タラフライ 豚肉切干生姜煮 ABCスープ	牛乳,まだら,豚肉, かつお節,大豆	米,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,かたくり粉, ごま油,マカロニ	切干大根,しょうが, キャベツ,にんじん,玉葱	34.6	815
29	火	ワンダフル給食 バターライス	○	鶏もも肉の煮込み クレモラータ仕立て マゼドアンサラダ 果物	鶏肉,ベーコン, 牛乳,生クリーム	米,バター,オリーブ油, 薄力粉,じゃがいも	玉葱,ブロッコリー, レモン,にんにく, 赤パプリカ,きゅうり,	32.4	866
30	水	シャージャァー麺	○	大豆サラダ 春雨スープ	豚肉,牛乳, 大豆,鶏肉	油,蒸し中華めん,砂糖, かたくり粉,ごま油, はちみつ,はるさめ	人参,筍缶,生姜,玉葱, 干椎茸,もやし,にんにく 胡瓜,コーン缶,小松菜	38.5	889

※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。

食中毒に気をつけましょう!



食中毒の原因は様々ですが、夏場は特に細菌による食中毒が多くなります。

予防の三原則は付けない・増やさない・やっつけるです。

裏面もご覧ください



★印は全校生徒のリクエストメニューです。