



# 給食献立予定表



2021年7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
1	木	中華丼	○	ピリ辛きゅうり	豚肉, なた, 牛乳	米, おおむぎ, 油, かたくり粉, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, 人参, キャベツ, 玉葱, 干椎茸, さくらげ, きゅうり	29.9	792
2	金	ご飯	○	鮭のタンドリー風 ポパイソテー 高野卵スープ	牛乳, さけ, 凍り豆腐, たまご	米, オリーブ油, バター, かたくり粉	にんにく, 生姜, 人参, ほうれんそう, コーン缶, 玉葱	36.6	748
5	月	枝豆ご飯	○	棒餃子 中華サラダ 冬瓜スープ	牛乳, 豚肉, 大豆, わかめ, ハム, 鶏肉	米, 油, 春巻の皮, かたくり粉, ごま油, はるさめ, 砂糖	えだまめ, にんにく, にら, 生姜, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうがん	33.0	838
6	火	ワンダフル給食 ミルクツイストパン	シヨア	松坂ポークのBBQマリネ オープン焼き 白いんげん豆と 野菜のスーフ煮 スイカ	豚肉, ベーコン, いんげんまめ	パン, 砂糖, はちみつ	玉葱, にんにく, 生姜, スッキーニ, にんじん, とうもろこし, キャベツ, セロリー	25.9	789
7	水	ご飯	○	鱈の塩レモン焼き ごぼう揚げ すまし汁 七夕ゼリー	牛乳, さわら, かまぼこ, ゼラチン, とろろてん	米, 油, 砂糖, かたくり粉, そうめん	レモン, ごぼう, にんにく, にんじん, エリンギ, こまつな, ぶどうジュース	31.4	833
8	木	ご飯	○	チキンステーキGS★ ラタトゥイユ マカロニスープ	牛乳, 鶏肉	米, かたくり粉 オリーブ油, マカロニ	にんにく, スッキーニ, なす, 玉葱, 黄パプリカ, トマト, にんじん, キャベツ	32.2	792
9	金	鶏五目ご飯	○	野菜の揚げびたし 麻婆春雨スープ	鶏肉, 牛乳, かつお節, 豚肉	米, 油, こんにゃく, 砂糖, ごま油, かたくり粉, はるさめ	ごぼう, 人参, 干椎茸, 南瓜, 赤パプリカ, スッキーニ, にら, いんげん, にんにく, 生姜, 筍缶	28.0	798
12	月	ソース焼きそば★	○	厚揚げのニラだれ 黒みつきな粉白玉★	豚肉, 牛乳, 生揚げ, きな粉	中華めん, 油, 白玉, かたくり粉, 砂糖, ごま油	にんにく, 生姜, キャベツ, にんじん, にら	36.2	890
13	火	ご飯	○	黒酢豚 スッキーニごま和え モロヘイヤスープ	牛乳, 豚肉, たまご, 鶏肉	米, 油, かたくり粉, 砂糖, ごま, ごま油	スッキーニ, にんにく, モロヘイヤ, 玉葱	40.0	905
14	水	菜飯	○	魚の南部揚げ お好み風卵焼き 豚汁	牛乳, ホキ, たまご, 竹輪, あおのり, 豆腐, かつお節, 豚肉, みそ	米, 油, 薄力粉, ごま, ごま油, かたくり粉, こんにゃく	こまつな, キャベツ, 紅生姜, ごぼう, 玉葱, だいこん, にんじん	37.1	854
15	木	かき揚げ丼	○	大豆昆布煮 味噌汁	牛乳, 大豆, こんにゃく, 鶏肉, みそ	米, 油, 薄力粉, 砂糖, じゃがいも, ごま	玉葱, にんじん, ごぼう, コーン缶	25.1	847
16	金	ワンダフル給食 ご飯	○	油淋鶏 キャベツと人参の塩炒め ふかひれスープ マンゴーゼリー	牛乳, 鶏肉, 寒天, ハム, たまご, ふかひれ	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま油	れんこん, 生姜, 唐辛子, わけぎ, キャベツ, にんじん, とうがん, マンゴージュース	42.0	871
19	月	冷やしうどん	○	天ぷら3種 じゃこサラダ	鶏肉, 牛乳, いか, 竹輪, ちりめんじゃこ, ゼラチン	うどん, 油, 薄力粉, かたくり粉, ごま油, 砂糖	こまつな, かぼちゃ, キャベツ, にんじん	32.0	736
20	火	夏野菜カレー	○	水ようかん	鶏肉, 牛乳, あずき, 寒天	米, おおむぎ, 油, 薄力粉, 黒砂糖	にんにく, 生姜, 玉葱, にんじん, 赤パプリカ, スッキーニ, かぼちゃ	30.4	839

※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	33	824
基準値	27.0~41.5	830

## ☀️少しずつ夏が近づいてきました☀️

暑くなると食欲が低下して、栄養バランスが崩れがちです。  
人間の体は食べ物から栄養素を取り入れる必要があります。  
色々な食べ物を食べて、体調管理に努めましょう😊



ワンダフル給食HPのQRコードです。



渋谷ワンダフル給食プロジェクトのホームページが開設されました。  
(URL:<https://swslp.tokyo/>) ホームページではワンダフル給食の紹介や写真・レシピ・動画等アップしていく予定です。7月は服部栄養専門学校校長 服部幸應先生おすすめの『松坂ポーク』を使用した献立が登場します。お楽しみに♪



★印は全校生徒のリクエストメニューです。太字の材料はあまり給食で使用しない食品です。何かありましたらご相談ください。