



給食献立予定表



2021年9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	月	ご飯	○	鯖のカレー醤油焼き こんにゃく炒り煮 すまし汁	牛乳,まさば,竹輪, かつお節,豆腐	米,油,こんにゃく	しょうが,にんじん, にら,玉葱	32.2	814
7	火	わかめご飯	○	豚と野菜の煮物 ごま油きゅうり	わかめ,牛乳,豚肉	米,おおむぎ,砂糖, かたくり粉,ごま油	とうがん,にんじん, きゅうり	38.7	863
10	金	ワンダフル給食 菊の 餡かけご飯	○	里芋といんげんの 胡麻和え 果物	鶏肉,かつお節, こんぶ,牛乳	米,かたくり粉,油, さといも,砂糖,ごま	きくの花,こまつな, エリンギ,にんじん, しょうが,さやいんげん	32.2	843
13	月	ご飯	○	トーフチャンプルー わかめスープ	牛乳,豆腐,豚肉, たまご,かつお節, わかめ	米,油,かたくり粉, 緑豆春雨,ごま油	にら,にんじん,玉葱	36.1	816
14	火	きんぴらご飯	○	ししゃもフライ ゆかり粉和え すまし汁	豚肉,牛乳, ししゃも,かまぼこ	米,油,砂糖,ごま油, 薄力粉,パン粉	ごぼう,にんじん, キャベツ,玉葱,こまつな	31.0	770
15	水	ワンダフル給食 リト ラソパソ	○	アクアパッツァ じゃが芋サクサクサラダ シャーベット	牛乳,まだい, あさり, シャーベット	パン,オリーブ油,油, くず粉,じゃがいも, はちみつ,砂糖	ズッキーニ,トマト, キャベツ,人参, きゅうり,レモン	32.1	832
16	木	ご飯	○	メンチカツ おかかピーマン 味噌汁	牛乳,豚肉,たまご, かつお節, 焼きのり,みそ	米,油,かたくり粉, 薄力粉,パン粉,砂糖	玉葱,青ピーマン,ねぎ	34.1	884
17	金	ツナ そぼろ丼	○	糸寒天サラダ 中華野菜スープ	ツナ缶,凍り豆腐, たまご,牛乳,寒天	米,おおむぎ, 砂糖,ごま油	にんじん,きゅうり, にんにく,キャベツ	34.0	820
21	火	ご飯	○	鯖の煮つけ 辛子和え 味噌汁	牛乳,さわら, 鶏肉,ベーコン, みそ	米,砂糖,かたくり粉, じゃがいも	しょうが,キャベツ, 玉葱,こまつな	33.3	800
22	水	冷やし中華	○	レバポテかりん揚げ シャーベット★	鶏肉,たまご, 牛乳,鶏肝臓, シャーベット	中華麺,かたくり粉, 砂糖,練りごま,油, ごま油,じゃがいも	きゅうり,生姜甘酢漬, にんにく,生姜,玉葱, マーマレード	36.6	865
24	金	ポークカレー	○	果物	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, しめじ	29.0	879
27	月	ご飯	○	デミグラスハンバーグ★ スパゲティソテー コンソメスープ	牛乳,豚肉	米,油,パン粉, スパゲティ	れんこん,玉葱,人参, マッシュルーム缶,にんにく, ほうれんそう,キャベツ	34.9	880
28	火	ししじゅうし	○	高野豆腐の唐揚げ 味噌汁	鯉節,豚肉,昆布, 油揚げ,牛乳,竹輪, 凍り豆腐,卵,みそ	米,油,かたくり粉	にんじん,しょうが, にんにく,たいこん,ねぎ	31.3	778
29	水	ご飯	○	鶏のオーロラソース 切干サラダ すまし汁	牛乳,鶏肉,わかめ	米,油, かたくり粉,砂糖	にんにく,切干大根, 赤パプリカ,きゅうり, にんじん,こまつな	29.0	846
30	木	スパゲティ ミートソース	○	大豆サラダ	豚肉,ベーコン, 牛乳,大豆	スパゲティ,油, 砂糖,オリーブ油	にんにく,玉葱,枝豆, マッシュルーム缶,トマト缶, きゅうり,黄パプリカ	39.6	890

※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願います。

平均	33	830
基準値	27.0~41.5	830

毎日元気に過ごすために、生活リズムを整えましょう。

夏休みはどうでしたか？気持ちも新たに、学校生活のリズムを取り戻しましょう。

1日を元気にスタートするには、朝日を浴び、朝食を食べることが大切です。

そして日中に体を動かすと、夜もぐっすり眠れるようになります。

生活リズムを整えて、元気いっぱいにご過ごしませう！

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

