



# 給食献立予定表



2021年10月



渋谷区立笹塚中学校

| 日  | 曜日 | 主食   | 牛乳          | おかず                                 | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                  | 栄養量        |               |
|----|----|--|-------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---|------------|---------------|
|    |    |  |             |                                     |                                    |                                     |   | たんぱく質<br>g | エネルギー<br>kcal |
| 1  | 金  | 都民の日   |             |                                     |                                    |                                     |   |            |               |
| 4  | 月  | ひじきご飯<br><b>ワンダフル給食</b>  | ○           | いかと野菜の煮物<br>すまし汁                    | 鶏肉,牛乳,<br>豚肉,たまご                   | 米,油,砂糖,ごま油,<br>じゃがいも,かたくり粉          | にんじん,しょうが,<br>えのき,干し椎茸,ねぎ                         | 33.0       | 748           |
| 5  | 火  | ワンダフル牛丼<br>                 | ○           | かぶの浅漬け<br>さつまいの味噌汁                  | 牛肉,牛乳,<br>油揚げ,みそ                   | 米,砂糖,牛脂,かたくり粉                       | 玉葱,かぶ,だいこん,<br>にんじん,ごぼう,ねぎ                        | 28.1       | 1010          |
| 6  | 水  | ご飯   | シ<br>ョ<br>ア | <b>豚肉の生姜焼き★</b><br>ポイルキャベツ<br>春雨スープ | 豚肉,鶏肉,シ<br>ョ<br>ア                  | 米,砂糖,油,かたくり粉,<br>はるさめ,ごま油           | にんにく,しょうが,<br>玉葱,キャベツ,<br>にんじん,ほうれんそう             | 28.2       | 734           |
| 7  | 木  | 秋季休業日  |             |                                     |                                    |                                     |   |            |               |
| 8  | 金  | 秋季休業日  |             |                                     |                                    |                                     |   |            |               |
| 11 | 月  | 振替休業日  |             |                                     |                                    |                                     |   |            |               |
| 12 | 火  | ご飯   | ○           | 鯖の味噌マヨ焼き<br>変わりきんぴら<br>すまし汁         | 牛乳,さわら,<br>みそ,豚肉                   | 米,ごま油,砂糖,<br>こんにゃく,スパゲッティ           | にんじん,ごぼう,<br>さやいんげん,<br>だいこん,こまつな                 | 33.0       | 792           |
| 13 | 水  | チキンカツサンド   | ○           | ガーリックポテトサラダ<br>ポークビーンズ              | 鶏肉,牛乳,<br>豚肉,大豆                    | パン,油,薄力粉,<br>パン粉,じゃがいも,<br>オリーブ油    | きゅうり,にんにく,<br>玉葱,にんじん                             | 42.1       | 913           |
| 14 | 木  | ご飯   | ○           | 肉じゃが<br>わかめふりかけ<br>味噌汁              | 牛乳,豚肉,<br>わかめ,豆腐,みそ                | 米,油,こんにゃく,<br>じゃがいも,砂糖,<br>ごま油,ごま   | 玉葱,ほうれんそう   | 29.2       | 878           |
| 15 | 金  | キムチ炒飯  | ○           | 鶏団子スープ<br><b>大学芋★</b>               | 豚肉,たまご,<br>牛乳,鶏肉                   | 米,油,ごま油,<br>さつまいも,水あめ,ごま            | にんにく,しょうが,<br>もやし,にんじん                            | 29.7       | 831           |
| 18 | 月  | <b>さつまいご飯★</b>   | ○           | わかさぎのから揚げ<br>豚肉切干炒め煮<br>味噌汁         | 牛乳,わかさぎ,<br>豚肉,油揚げ,みそ              | 米,さつまいも,油,<br>薄力粉,かたくり粉,<br>ごま油     | 切干しだいこん,<br>しょうが,キャベツ                             | 25.3       | 750           |
| 19 | 火  | ご飯<br><b>ワンダフル給食</b>   | ○           | 治部煮<br>ちりめんふりかけ<br>けんちん汁            | 牛乳,鶏肉,生揚げ,<br>ちりめんじゃこ,<br>かつお節,塩昆布 | 米,かたくり粉,<br>焼きふ,ごま,砂糖,<br>こんにゃく,ごま油 | にんじん,だいこん,<br>ごぼう,玉葱                              | 34.8       | 818           |
| 20 | 水  | フジリきのご<br>ベーコンクリームソース<br> | ○           | クロスティーニサラダ<br>果物                    | 牛乳,生クリーム,<br>鶏肉,ベーコン,<br>粉チーズ      | スパゲッティ,バター,<br>オリーブ油,薄力粉,<br>パン     | たもぎだけ,まいだけ,玉葱<br>しめじ,しいたけ,きゅうり,<br>赤パプリカ,にんにく,トマト | 25.8       | 870           |
| 21 | 木  | ご飯   | ○           | 豚肉のかりん揚げ<br>ひじきのナムル<br>ワンタンスープ      | 牛乳,豚肉                              | 米,油,かたくり粉,砂糖,<br>ごま油,ワンタンの皮         | ごぼう,にんにく,<br>にんじん,きゅうり,<br>キャベツ                   | 32.2       | 847           |
| 22 | 金  | チキンカレー   | ○           | コールスローサラダ                           | 鶏肉,牛乳,大豆                           | 米,おおむぎ,油,<br>じゃがいも,薄力粉,砂糖           | にんにく,しょうが,<br>玉葱,にんじん,しめじ,<br>トマト缶,キャベツ,コーン缶      | 28.7       | 904           |
| 25 | 月  | 振替休業日  |             |                                     |                                    |                                     |   |            |               |
| 26 | 火  | ご飯   | ○           | 鶏の西京焼き<br>磯和え<br>味噌汁                | 牛乳,鶏肉,<br>焼きのり,みそ                  | 米,油,砂糖,焼きふ                          | ゆず(果汁,生),<br>もやし,こまつな,玉葱                          | 33.8       | 759           |
| 27 | 水  | 肉うどん   | ○           | みそポテト<br>果物                         | こんぶ,豚肉,<br>牛乳,大豆                   | うどん,油,砂糖,<br>じゃがいも,薄力粉              | 玉葱,ほうれんそう   | 32.4       | 848           |
| 28 | 木  | ご飯   | ○           | チキンスティック<br>人参しりしり<br>かぼちゃミルクスープ    | 牛乳,鶏肉,ツナ缶                          | 米,油,かたくり粉,砂糖                        | にんにく,しょうが,<br>にんじん,玉葱,かぼちゃ                        | 34.4       | 898           |
| 29 | 金  | 油麩丼  | ○           | ハンサンスー<br>すまし汁                      | たまご,牛乳,<br>かまぼこ                    | 米,焼きふ,砂糖,<br>はるさめ,ごま油               | 玉葱,にんじん,<br>きゅうり,こまつな                             | 28.4       | 775           |

※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  | 31        | 836 |
| 基準値 | 27.0~41.5 | 830 |

**10月は「食品ロス削減月間」です。食べ物を大切にしましょう!**

毎日給食をしっかりと食べていますか? 苦手なものを残していませんか…?

まずはひと口! 給食は皆さんの体作りに必要な栄養素がたっぷりです。

色々な食べ物を食べて、健康で強い体を作りましょう。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

