



給食献立予定表



2021年11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	月	かき揚げうどん★	○	お好み風卵焼き	さくらえび、牛乳、 たまご、竹輪、大豆、 青のり、かつお節	うどん、油、薄力粉、 かたくり粉	玉葱、にんじん、ごぼう、 こまつな、キャベツ、 紅生姜	27.8	850
2	火	中華丼	○	わかめスープ 果物	豚肉、なると、牛乳、 鶏肉、わかめ	米、おおむぎ、油、 かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、 キャベツ、玉葱、 にんじん、ねぎ	29.4	799
3	水	文化の日							
4	木	ご飯	○	鯖の味噌煮 柚香大根 かき玉にゅうめん	牛乳、まさば、 こんぶ、みそ、 たまご	米、砂糖、そうめん、 かたくり粉	しょうが、切干大根、 ゆず果汁、にんじん、 こまつな	33.4	816
5	金	人参ツナご飯	○	わかさぎチーズフリッター 芋煮	ツナ缶、牛乳、 わかさぎ、 粉チーズ、豚肉	米、砂糖、油、ごま油、 かたくり粉、薄力粉、 こんにゃく、さといも	にんじん、ねぎ、しめじ	28.5	775
8	月	混ぜいなり	○	いかフライ すまし汁	油揚げ、凍り豆腐、 牛乳、いか、 たまご、鶏肉	米、砂糖、油、薄力粉、 パン粉、生ひ	にんじん、れんこん、 玉葱、こまつな	28.6	764
9	火	ご飯	○	鶏肉ねぎ塩焼き 蓮根ひじききんぴら 味噌汁	牛乳、鶏肉、 わかめ、みそ	米、油、こんにゃく、 砂糖、ごま油	にんにく、ねぎ、 れんこん、にんじん、 玉葱、えのき	32.1	790
10	水	トマトソース スパゲティ	○	ポパイスープ きな粉ドーナツ★	鶏肉、牛乳、 ベーコン、たまご、 豆腐、きな粉	スパゲッティ、油、 オリーブ油、薄力粉、 砂糖	にんにく、トマト缶、玉葱、 にんじん、セロリ、 ほうれんそう、コーン缶	32.9	857
11	木	後期中間考査							
12	金	ポークカレー	○	キャベツナサラダ	豚肉、牛乳、ツナ缶	米、おおむぎ、油、 じゃがいも、薄力粉、 オリーブ油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、しめじ、 キャベツ、コーン缶	29.4	866
15	月	ジャンバラヤ	○	マカロニサラダ ミネストローネ	豚肉、牛乳、 鶏肉、大豆	米、油、マカロニ	生姜、トマトソース、玉葱、 にんにく、ピーマン、胡瓜、 人参、キャベツ、トマト缶	29.6	825
16	火	ご飯	○	鯖の幽庵焼き 卵の花 すまし汁	牛乳、さわら、 おから、竹輪、 凍り豆腐	米、油、こんにゃく、 かたくり粉	ゆず果汁、にんじん、 干し椎茸、玉葱、こまつな	32.8	745
17	水	きな粉トースト	○	スパニッシュオムレツ 豆乳クリームシチュー	きな粉、牛乳、 たまご、鶏肉、 豆乳	食パン、バター、 はちみつ、油、 じゃがいも、薄力粉	玉葱、ほうれんそう、 にんにく、にんじん、 しめじ、パセリ	37.7	911
18	木	ご飯	○	松坂ポークのヒレカツ キャベツのゆかり和え 豚汁	牛乳、豚肉、みそ	米、油、薄力粉、パン粉、 練りごま、 マヨネーズ、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、 生姜、大根、人参、 ごぼう、干し椎茸、ねぎ	35.8	989
19	金	高野卵丼	○	味噌キムチスープ 果物	鶏肉、凍り豆腐、 たまご、牛乳、 豚肉、みそ	米、かたくり粉	玉葱、にんにく、 にんじん、こまつな	37.6	854
22	月	豚菜飯	○	しらすわかめ酢の物 餃子風スープ	豚肉、牛乳、わかめ、 しらす干し、 かつお節	米、ラード、ごま油、 砂糖、ぎょうざの皮	チンゲンツァイ、かぶ、 にんにく、はくさい、にら	29.3	739
23	火	勤労感謝の日							
24	水	調布ご飯	○	ごぼうひじきつくね 磯和え 味噌汁	牛乳、豚肉、たまご、 焼きのり、生揚げ、 みそ	米、かたくり粉、 ごま油、砂糖	しょうが、ごぼう、 えのき、キャベツ、 にんじん、ねぎ	34.8	793
25	木	鶏肉の チリソース丼	○	海月と胡瓜のごま酢和え 青梗菜と春雨のスープ	鶏肉、牛乳、くらげ、 ロースハム	米、油、かたくり粉、 砂糖、ごま油、 ごま、はるさめ	にんにく、生姜、ヤブコウジ、 玉葱、にら、もやし、胡瓜、 人参、干し椎茸、白菜、 チンゲンツァイ、ねぎ	34.3	936
26	金	コーンピラフ	○	さつま芋塩バター炒め ABCスープ	豚肉、牛乳、 ベーコン、鶏肉	米、バター、油、 さつま芋、マカロニ	にんにく、玉葱、 コーン缶、キャベツ、 にんじん	27.8	805
29	月	ご飯	○	とり天★ ピリ辛ごぼうサラダ 沢煮椀	牛乳、鶏肉、 たまご、豚肉	米、油、薄力粉、 かたくり粉	にんにく、ごぼう、 人参、えのき、小松菜、 切干大根、干し椎茸	35.5	909
30	火	担々麺	○	ツナわかめサラダ	豚肉、豆乳、 牛乳、わかめ、 ツナ缶	蒸し中華めん、油、 かたくり粉、練りごま、 砂糖、ごま油	ねぎ、にんにく、玉葱、 しょうが、コーン缶 チンゲンツァイ	35.4	863

※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。

実りの秋がやってきました。11月24日(水)は、調布農園から
寄付していただいたお米を使用します。1、2年生が田植えをしたお米です

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

平均	32	836
基準値	27.0~41.5	830