



給食献立予定表



2022年 1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
11	火	七草あんかけご飯	○	わかさぎ・じゃが芋揚げ 果物	豚肉,大豆,牛乳, わかさぎ, あおのり	米,油,砂糖, かたくり粉,薄力粉, じゃがいも	にんにく,しょうが, にんじん,ごぼう, だいこん,せり,糸みつば	25.6	791
12	水	鶏そぼろ丼	○	土佐酢和え けんちん汁	鶏肉,たまご, 牛乳,かつお節	米,砂糖,油, こんにゃく,ごま油	ごまつな,キャベツ, だいこん,にんじん, ごぼう,玉葱	39.1	829
13	木	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 印元ツナソー すまし汁	牛乳,鶏肉,みそ, ツナ缶,かまぼこ	米,砂糖,ごま,ごま油, 油,マカロニ	にんにく,さやいんげん, にんじん,玉葱,ごまつな	38.9	863
14	金	カレーうどん	○	ほうれん草卵焼き 揚げアツフルバイ★	豚肉,牛乳,たまご	うどん,油,ごま油, かたくり粉,薄力粉, ぎょうざの皮,砂糖	玉葱,ほうれん草, りんご	30.5	804
17	月	五目釜飯	○	茶碗蒸し 豚汁	鶏肉,大豆,牛乳, たまご,かまぼこ, 豚肉,豆腐,みそ	米,ごま油,砂糖, 油,じゃがいも	にんじん,しめじ,筍缶, えのき,ねぎ,ごぼう, だいこん	32.1	747
18	火	ご飯	○	豚からあんかけ 切干大根のナムル もずくと豆腐のスープ	牛乳,豚肉,ハム, もずく,豆腐, たまご	米,かたくり粉, 砂糖,ごま油,油	にんにく,生姜,人参, 切干大根,もやし,干椎茸, きゅうり,ねぎ,小松菜	33.7	865
19	水	コロケパン★	○	ボイルキャベツ ポークビーンズ	豚肉,牛乳,大豆	パン,油,じゃがいも, 薄力粉,パン粉	玉葱,キャベツ, にんにく,にんじん, トマト缶	36.4	800
20	木	ご飯	○	ホッケー夜干し 春雨炒め 味噌汁	牛乳,ほっけ, たまご,豚肉, 豆腐,みそ	米,油,緑豆春雨, ごま油	にんにく,もやし, にら,ほうれん草	36.8	750
21	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, じゃがいも,薄力粉, 砂糖	にんにく,生姜,玉葱, 人参,しめじ,トマト缶, キャベツ,コーン缶	29.5	852
24	月	ご飯	○	鮭の塩焼き たくあん和え すいとん	牛乳,さけ	米,ごま, さつまいも,薄力粉	はくさい,きゅうり, たくあん漬,にんじん, ごまつな	30.5	760
25	火	ジャージャー麺	○	高野卵スープ 果物	豚肉,牛乳, 凍り豆腐,たまご	油,蒸し中華めん, かたくり粉,砂糖, はちみつ,ごま油	にんにく,しょうが, 玉葱,筍缶,干し椎茸, もやし,きゅうり	38.8	798
26	水	かに玉丼	○	里芋印元胡麻和え 冬瓜スープ	たまご,牛乳, かに風味かまぼこ, 鶏肉	米,かたくり粉, さといも,砂糖,ごま	さやいんげん, しょうが,にんじん, とうがん	33.3	795
27	木	わかめご飯	○	とりじゃが ひじきのナムル	牛乳,鶏肉	米,おおむぎ,油, こんにゃく,砂糖, じゃがいも,ごま油	にんじん,玉葱, にんにく,きゅうり	27.8	768
28	金	ご飯	○	鯨の竜田揚げ 干草和え 鶏肉と根菜の味噌汁	牛乳,鯨肉,油揚げ, たまご,鶏肉,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 油,しらたき,さといも	玉葱,キャベツ, にんじん,ごまつな, れんこん,はくさい	39.7	836
31	月	ご飯	○	チキン南蛮★ かぶ浅漬け すまし汁	牛乳,鶏肉,こんぶ	米,油,薄力粉, かたくり粉,砂糖, ごま油	玉葱,かぶ,にんじん	31.9	945

※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	34	812
基準値	27.0~41.5	830

冬休みはどうでしたか？2022年も宜しく願いいたします🍷

全国学校給食週間(1月24日~30日)は、学校給食の意義や役割について
理解・関心を深めることが目的の週間です。24日(月)は給食の始まりの献立、
28日(金)は昭和の給食の代表、鯨の竜田揚げを予定しています。



★印は全校生徒のリクエストメニューです。