



給食献立予定表



2022年 4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	月	チキンライス	○	コンソメスープ オレンジゼリー	鶏肉,牛乳,豚肉, ゼラチン	米,油,砂糖	トマトジュース,にんにく, 玉葱,さやいんげん,人参, キャベツ,ルツゾージュ	28.5	736
12	火	ご飯	○	豚肉生姜炒め キャベツ即席漬け すまし汁	牛乳,豚肉, かまぼこ	米,油,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,にんじん, 切干大根,こまつな	34.7	786
13	水	ジャージャー麺	シ ョ ア	ワンタンスープ	豚肉,鶏肉	油,ごま油,中華めん, かたくり粉,砂糖, はちみつ,ワンタンの皮	にんにく,しょうが,玉葱, 筍缶,干し椎茸,もやし, きゅうり,人参,白菜	34.2	736
14	木	ご飯	○	豆腐ハンバーグ 磯和え 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐, たまご,焼きのり, わかめ,みそ	米,油,パン粉,砂糖, じゃがいも	玉葱,にんにく, はくさい,にんじん	36.2	810
15	金	中華丼	○	大根ツナサラダ	豚肉,なると, 牛乳,ツナ缶	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,人参, きくらげ,筍缶,だいこん	31.7	803
18	月	ご飯	○	鯖の西京焼き カリカリごぼうちくわ すまし汁	牛乳,さわか,竹輪	米,油,かたくり粉,砂糖	ごぼう,だいこん, にんじん,こまつな	30.7	753
19	火	赤飯 	○	筑前煮 しらすわかめ酢の物	ささげ,牛乳, 鶏肉,凍り豆腐, わかめ,しらす干し	米,ごま,油,じゃがいも, こんにゃく,砂糖	れんこん,にんじん, 干し椎茸,ごぼう, さやいんげん,きゅうり	32.9	775
20	水	ツナコーン トースト	○	和風マカロニサラダ ミネストローネ	ツナ缶,牛乳, ハム,豚肉,大豆	食パン,マカロニ, 練りごま,油	コーン缶,玉葱,きゅうり, にんにく,にんじん, キャベツ,トマト缶	30.8	750
21	木	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ 卵の花 味噌汁	牛乳,豚肉, おから,竹輪, 豆腐,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,こんにゃく	にんじん,干し椎茸, ほうれんそう,ねぎ	34.4	880
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, じゃがいも,薄力粉, 砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,しめじ, キャベツ,きゅうり	30.6	857
25	月	ご飯	○	とり天 おかか和え 味噌汁	牛乳,鶏肉, かつお節,豆腐, わかめ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん,玉葱	34.5	868
26	火	筍ご飯	○	肉じゃが 野菜のピリ辛漬け	油揚げ,牛乳,豚肉	米,油,こんにゃく, じゃがいも,砂糖,ごま油	たけのこ,玉葱, だいこん,にんじん, きゅうり	30.6	834
27	水	ご飯	○	鮭の照り焼き 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳,しろさげ, 鶏肉,大豆,凍り豆腐	米,油,砂糖,かたくり粉	にんじん,さやいんげん, 玉葱,こまつな	37.0	725
28	木	麻婆豆腐丼	○	海藻サラダ 果物	豚肉,豆腐,みそ, 牛乳,糸寒天	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, 砂糖,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,きゅうり, コーン缶	32.0	791
29	金	昭和の日							

※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	800
基準値	27.0~41.5	830

🌸4月11日(月)から給食が始まります🌸

ご入学・ご進級おめでとうございます🌸新生活の始まりです。

緊張や不安もあると思いますが、一歩ずつ進めていきましょう😊

給食室も心を込めた給食で、皆さんを応援しています🍷

1年間、どうぞ宜しくお願いいたします。



★4月19日(火)は、入学・進級祝いの献立です。