



給食献立予定表



2022年5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
2	月	中華おこわ	○	糸織り鯛のお茶揚げ 切干大根のナムル 春雨スープ	豚肉,牛乳, いとよりだい,鶏肉	米,油,砂糖,ごま油, 薄力粉,緑豆春雨	干し椎茸,筍,人参, 切干大根,きゅうり, にんにく,こまつな	30.9	753
3	火	憲法記念日							
4	水	みどりの日							
5	木	こどもの日							
6	金	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き シャキシャキポテト すまし汁	牛乳,鶏肉, みそ,わかめ	米,砂糖,ごま, ごま油,じゃがいも, 焼きひ	にんにく,青ピーマン, にんじん	33.8	793
9	月	ご飯	○	鱈の香草焼き いんげんソテー トマトスープ	牛乳,まあじ, 鶏肉,大豆	米,油,パン粉, じゃがいも	にんにく,いんげん, にんじん,玉葱	34.4	734
10	火	ご飯	○	イカメンチ キャベツのゆかり和え 味噌汁	牛乳,いか, 生揚げ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉	にんじん,玉葱, キャベツ,きゅうり,ねぎ	27.9	749
11	水	きつねうどん	○	お好み風卵焼き 果物	鶏肉,油揚げ,牛乳, たまご,竹輪,鯉節, あおのり	うどん,ごま油, かたくり粉,薄力粉	玉葱,キャベツ, 紅生姜	29.4	747
12	木	ピースご飯	○	豚バラと野菜の煮物 胡瓜と竹輪の酢の物	牛乳,豚肉,竹輪	米,じゃがいも, 砂糖,かたくり粉	グリーンピース,大根, にんじん,いんげん, きゅうり	38.4	812
13	金	ポークカレー	○	パリパリサラダ	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉, ワンタン皮,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	27.9	848
16	月	ソース焼きそば	○	にら玉スープ 果物	豚肉,牛乳,たまご	蒸し中華めん,油, かたくり粉	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, にんじん,にら	32.2	721
17	火	ご飯	○	のり佃煮 わかさぎカレー揚げ ビーフン炒め 味噌汁	牛乳,焼きのり, わかさぎ,竹輪, みそ	米,砂糖,油, かたくり粉,薄力粉, ビーフン,ごま油	もやし,にんじん, にら,だいこん	22.8	745
18	水	コーンピラフ	○	こまつなサラダ グレープゼリー	豚肉,牛乳, ツナ缶,アガー	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,玉葱,人参, コーン缶,こまつな, 人参,ぶどうジュース	28.0	727
19	木	ご飯	○	鶏のにんにくクリーム煮 野菜のはちみつマリネ	牛乳,鶏肉, 生クリーム	米,薄力粉,油, はちみつ,オリーブ油	にんにく,玉葱, トマト,きゅうり, レモン果汁	38.5	864
20	金	スタミナ丼	○	みそポテト 果物	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖, じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが, 玉葱,にら	35.5	912
23	月	振替休業日							
24	火	ご飯	シ ョ ア	鶏のオーロラソース ビーンズサラダ 野菜スープ	鶏肉,いんげんまめ, ショア	米,油,かたくり粉, 砂糖	にんにく,枝豆,胡瓜, コーン缶,レモン果汁, キャベツ,玉葱,かぼちゃ	25.7	967
25	水	スパゲティ ミートソース	○	レモンドレサラダ	豚肉,ベーコン, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油,油, 砂糖	にんにく,人参,玉葱, セロリ,トマト缶,レモン, キャベツ,コーン缶	35.8	796
26	木	わかめご飯	○	メバルのピリ辛焼き キャベツのごまマヨ和え すまし汁	牛乳,めばる, 蒲鉾,豆腐	米,ごま油, 練りごま,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, 玉葱,こまつな	29.7	745
27	金	ご飯	○	黒酢豚 豆乳スープ	牛乳,豚肉, 油揚げ,豆乳	米,薄力粉, かたくり粉,油, 砂糖,ごま油	しめじ,筍,青ピーマン, 赤パプリカ,玉葱,人参, コーン缶,青梗菜	35.5	910
30	月	ツナそぼろ丼	○	ひじきのナムル 味噌汁	ツナ缶,凍り豆腐, たまご,牛乳, 油揚げ,みそ	米,おおむぎ, ごま油,砂糖	にんにく,にんじん, きゅうり,キャベツ	34.8	793
31	火	ピザトースト	○	ジャーマンポテト 鶏団子スープ	ウィンナー, チーズ,牛乳, ベーコン,鶏肉	食パン,オリーブ油, 油,じゃがいも	玉葱,青ピーマン,人参, にんにく,しょうが, キャベツ,こまつな	30.5	758

※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	32	790
基準値	27.0~41.5	830

渋谷ワンダフル給食は、渋谷区小・中学校統一の献立です。

昨年度に続き、服部学園のシェフ考案の給食を予定しています。
第1回目は5月27日(金)です。今年も色々な給食を、お楽しみに…!!

