



# 給食献立予定表



2022年 6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	エネルギー量 kcal	
1	水	開校記念日								
2	木	ご飯	○	豚肉のオニオンソース さつま芋サラダ ABCスープ	牛乳,豚肉	米,油,さつまいも,砂糖, ごま,マカロニ	玉葱,にんにく, キャベツ,にんじん, こまつな	29.3	834	
3	金	親子丼	○	ゴマ酢和え 果物	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳	米,おおむぎ, 練りごま,砂糖	玉葱,にんじん, こまつな,キャベツ	37.7	851	
6	月	ご飯	○	ごぼうとひじきのつくね 青しそサラダ 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐, かつお節,わかめ, みそ	米,かたくり粉, ごま油,砂糖	ごぼう,えのき, キャベツ,にんじん, しそ葉,玉葱	31.0	759	
7	火	枝豆ツナご飯	○	いかのかりん揚げ 切干キムチ 中華スープ	ツナ缶,牛乳, いか,鶏肉,わかめ	米,かたくり粉,油, 砂糖,ごま油	えだまめ,しょうが, 切干大根,きゅうり, にんにく,もやし	31.2	745	
8	水	和風スパゲティ	○	レバポテビーンズ 果物	鶏肉,牛乳, 鶏レバー,大豆	スパゲッティ,油, オリーブ油,じゃがいも, かたくり粉,砂糖	にんにく,こまつな, にんじん,えのき,しょうが	36.5	820	
9	木	前期中間考査								
10	金	食べたら餃子丼	○	じゃこサラダ コーン卵スープ	豚肉,牛乳,たまご, ちりめんじゃこ	米,油,ワンタンの皮, 砂糖,ごま油,かたくり粉	にんにく,生姜,にら, キャベツ,だいこん,玉葱, きゅうり,人参,コーン缶	35.1	835	
13	月	梅わかめご飯	○	<b>ポテトコロケ★</b> ポイルキャベツ すまし汁	わかめ,牛乳, 豆乳,豚肉,鶏肉	米,じゃがいも,油, 薄力粉,パン粉,砂糖, かたくり粉	梅(塩漬),玉葱, キャベツ,にんじん, だいこん,こまつな	26.9	787	
14	火	ご飯	○	鶏の大葉焼き ひじきの香味炒め 味噌汁	牛乳,鶏肉,豆腐, 油揚げ,みそ	米,かたくり粉, ごま油,オリーブ油	しょうが,玉葱, えのき,しそ葉, にんにく,キャベツ	31.6	744	
15	水	醤油ラーメン	○	じゃかもち 果物	豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油, ラード,じゃがいも, かたくり粉	にんにく,しょうが, キャベツ,もやし, 筍缶,玉葱,コーン缶	26.7	763	
16	木	ご飯	○	鯖の竜田揚げ 人参味噌きんぴら 冬瓜スープ	牛乳,まさば,みそ, かつお節,鶏肉	米,油,かたくり粉, ごま油,ごま	しょうが,にんじん, こまつな,とうがん	34.4	845	
17	金	<b>豚キムチ丼★</b>	○	もやしのナムル 白菜スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ, 油,砂糖,ごま油	にんにく,生姜,切干大根, もやし,こまつな, えのき,にんじん,はくさい	33.1	753	
20	月	ご飯	○	鶏の利休焼き 胡瓜の浅漬け すまし汁	牛乳,鶏肉,みそ, かまぼこ	米,砂糖,ごま,ごま油	にんにく,きゅうり, にんじん,玉葱,こまつな	33.9	774	
21	火	肉うどん	○	糸より天・いも天 磯和え	豚肉,牛乳,きな粉, いとよりだい, 焼きのり	うどん,油,かたくり粉, さつまいも,薄力粉,砂糖	玉葱,キャベツ, にんじん,こまつな	31.6	751	
22	水	かつおめし	○	野菜の揚げびたし 豚汁 <b>レモンティゼリー★</b>	かつお,牛乳, かつお節,豚肉, 豆腐,みそ,アガー	米,かたくり粉,油, 砂糖,こんにゃく,ごま油	生姜,南瓜,赤パプリカ, スッキーニ,玉葱,人参, さやいんげん,ごぼう,大根	33.1	779	
23	木	ご飯	シ ョ ア	ポークチャップ スパゲティソテー かぼちゃミルクスープ	豚肉,牛乳,ショア	米,油,マカロニ, かたくり粉	玉葱,にんにく, にんじん,ほうれんそう, かぼちゃ	32.9	872	
24	金	チキンカレー	○	グリーンサラダ	鶏肉,牛乳	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	26.4	770	
27	月	ご飯	○	ちりめんふりかけ 豆腐の中華煮 オイマヨサラダ	牛乳,豆腐,鶏肉, ちりめんじゃこ, かつお節,塩昆布	米,ごま油, かたくり粉,ごま油	にんにく,生姜,玉葱, 小松菜,キャベツ,人参, コーン缶	34.2	825	
28	火	<b>ワンダフル給食</b> ミルクパン 	○	<b>タラのベニエ</b> <b>豚肉と小松菜のスープ</b>	牛乳,またら,豚肉	ロールパン,薄力粉, かたくり粉,オリーブ油, 油,じゃがいも	玉葱,青ピーマン,にんにく, 赤パプリカ,小松菜, 人参,干し椎茸	39.2	795	
29	水	大分鶏飯	○	シュウマイ 梅おほか和え	鶏肉,牛乳,豚肉, かつお節	米,油,砂糖, かたくり粉, しゅうまいの皮	にんにく,ごぼう,人参, 干し椎茸,玉葱,小松菜, もやし,梅(塩漬)	35.0	749	
30	木	ご飯	○	ヤンニョムチキン ハンサンスー わかめスープ	牛乳,鶏肉,わかめ	米,油,かたくり粉, 砂糖,はるさめ,ごま油	にんにく,きゅうり, にんじん,ねぎ	34.5	888	

※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	796
基準値	27.0~41.5	830

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

