



# 給食献立予定表



2022年 7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	金	鶏そぼろ丼	○	なす田楽 すまし汁	たまご、鶏肉、 凍り豆腐、牛乳、 みそ、かまぼこ	米、砂糖、ごま油、油	にんにく、干し椎茸、 さやいんげん、なす、 にんじん、玉葱、ほうれん草	38.4	842
4	月	フィッシュバーガー	○	コールスローサラダ ポークビーンズ	ホキ、牛乳、豚肉、大豆	パン、薄力粉、パン粉、 油、砂糖	玉葱、キャベツ、きゅうり、 コーン缶、にんにく、 にんじん	43.6	862
5	火	ご飯	○	豚の香味冷しゃぶ ポイル野菜 春雨スープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、かたくり粉、ごま、 ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、 にんじん、こまつな	35.0	861
6	水	ピビンバ	○	味噌ワタンスープ 果物	豚肉、牛乳、鶏肉、みそ	米、おおむぎ油、 砂糖、ごま油、 ワタンの皮	しょうが、にんにく、 ほうれん草、にんじん、 切干大根、キャベツ	36.7	851
7	木	コーンバターライス	○	鶏と野菜のトマト煮 ハニーポテトサラダ	牛乳、鶏肉	米、バター、油、はちみつ、 焼きびし、じゃがいも	コーン缶、にんにく、玉葱、 スッキーニ、パジル、 キャベツ、人参、きゅうり	29.6	848
8	金	ご飯	○	デミグラスハンバーグ★ ツナピーマン 夏野菜スープ	牛乳、豚肉、 豆腐、ツナ缶	米、油、パン粉	しめじ、玉葱、青ピーマン、 赤パプリカ、にんじん、 スッキーニ、かぼちゃ	36.2	831
11	月	ご飯	○	ひじきふりかけ 韓国風肉じゃが 揚げ大豆サラダ	牛乳、かつお節、 じゃこ、塩昆布、 豚肉、大豆	米、砂糖、油、こんにゃく、 じゃがいも	干し椎茸、にんにく、 にんじん、玉葱、きゅうり、 さやいんげん、キャベツ	30.8	869
12	火	豚菜飯	○	華風もやし さつま汁	豚肉、たまご、 牛乳、鶏肉、みそ	米、ラード、ごま油、砂糖、 ごま油、さつまいも、 こんにゃく	チンゲンツァイ、もやし、 にんじん、だいこん、玉葱	34.4	769
13	水	冷やしうどん★	○	お好み揚げ ナタデココゼリー	鶏肉、牛乳、竹輪、 あおのり、かつお節、 アガー	うどん、砂糖、油、薄力粉、 ながいも、かたくり粉、 冰糖みつ	きゅうり、キャベツ、 しょうが	28.8	778
14	木	ご飯	○	鶏のサルサソース スパサラダ パンブキンポタージュ	鶏肉、ハム、 牛乳、ジョア	米、かたくり粉、油、 オリーブ油、 スパゲッティ、砂糖	トマト、玉葱、にんにく、 レモン果汁、きゅうり、 かぼちゃ	31.6	865
15	金	元気もりもり丼	○	じゅんさいとトマトの 吸い物風 果物	豚肉、牛乳	油、砂糖、ごま油、ごま、 米、そうめん	キャベツ、玉葱、赤パプリカ、 黄パプリカ、にら、生姜、 にんにく、じゅんさい、トマト	27.3	910
18	月	海の日							
19	火	ご飯	○	みぞれチキン スッキーニごま和え 味噌汁	牛乳、鶏肉、豚肉、 豆腐、みそ	米、かたくり粉、油、 砂糖、ごま、ごま油	だいこん、スッキーニ、 にんにく、かんぴょう、 こまつな	35.3	882
20	水	夏野菜カレー	○	フルーツ白玉★	鶏肉、牛乳	米、おおむぎ油、 薄力粉、もち	にんにく、生姜、玉葱、 赤パプリカ、スッキーニ、 かぼちゃ、みかん缶、 ぶどう缶、りんご缶	29.6	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	34	841
基準値	27.0~41.5	830

## 🌻もうすぐ夏休み…休みの間も栄養のバランスを考えましょう🌻

7月21日(木)から夏休みです。元気に過ごすためには、栄養のバランスが大切です。

黄色の仲間→ご飯・パン・麺などです。エネルギーのもとになります。

赤色の仲間→肉・魚・卵・大豆などです。体をつくるもとになります。

緑色の仲間→野菜・きのこ・海藻などです。体の調子を整えます。

色々な食べ物を食べて、毎日元気に過ごしましょう🌟



夏休み明けの給食は、8月30日(火)からです。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。