



# 給食献立予定表



2022年8・9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
30	火	ジャンバラヤ	○	コーンポタージュ きな粉ドーナツ★	豚肉,牛乳,豆乳, いんげんまめ, きな粉	米,油,薄力粉,砂糖	トマトジュース,にんにく, 生姜,玉葱,ピーマン, コーン缶	31.3	871
31	水	五目焼きそば	○	こまつなサラダ	豚肉,かまぼこ, 牛乳,ツナ缶	中華めん,ごま油,油, かたくり粉,じゃがいも, 砂糖,練りごま	にんにく,しょうが, はくさい,もやし,にんじん, きくらげ,こまつな	36.5	775
1	木	ご飯	○	なめたけ 豚肉と根菜の煮物 果物	牛乳,こんぶ,豚肉, 凍り豆腐,みそ	米,油,砂糖	えのき,にんにく, にんじん,だいこん, こまつな	34.5	810
2	金	ご飯	○	鯖の南部焼き 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳,さわら,豚肉, くきわかめ,みそ	米,ごま油,砂糖, ごま油, じゃがいも	しょうが,にんにく, にんじん,とうがらし(乾), 玉葱	33.0	759
5	月	ご飯	○	とり天 切干大根のナムル 味噌汁	牛乳,鶏肉, きな粉,わかめ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが, 切干大根,にんじん, きゅうり,玉葱	32.0	845
6	火	ひじきご飯	○	すじこん煮込み しらすサラダ	鶏肉,牛乳, 牛腱,豆腐,しらす	米,油,砂糖,ごま油, こんにゃく,じゃがいも	にんじん,にんにく, こまつな,キャベツ	45.5	804
7	水	前期期末考査							
8	木	前期期末考査							
9	金	鯉竜田丼	○	ゴマ酢和え すまし汁	かつお,牛乳,豆腐	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖, 練りごま	しょうが,にんにく, にんじん,キャベツ, えのき,こまつな	37.4	832
12	月	中華丼	○	ピリ辛きゅうり 果物	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,人参, はくさい,もやし, きくらげ,筍缶,きゅうり	29.2	752
13	火	ご飯	○	鯖のカレーソテー 五目ひじき煮 味噌汁	牛乳,まさば, 鶏肉,大豆, 油揚げ,みそ	米,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,いんげん, キャベツ	33.9	749
14	水	トマトソース スパゲティ★	○	豚しゃぶサラダ	鶏肉,牛乳,豚肉	スパゲッティ,油, オリーブ油, かたくり粉,砂糖	にんにく,トマト, 玉葱,にんじん, セロリ,キャベツ	32.8	741
15	木	栗ご飯	○	銀鱈と野菜の南蛮漬け 豆腐となめこの味噌汁	牛乳,またら, 豆腐,みそ	米,もち米,日本ぐり, かたくり粉,油, 砂糖,ごま	なす,れんこん,パプリカ, きゅうり,きくの花, ねぎ,なめこ	28.3	746
16	金	ご飯	シ ョ ア	BBQチキン★ ジャーマンポテト 野菜スープ	鶏肉,ベーコン, 大豆,ショア	米,油,じゃがいも, マカロニ	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ,にんじん	33.2	807
19	月	敬老の日							
20	火	きんぴらご飯	○	野菜天ぷら 豚汁	鶏肉,かつお節, 牛乳,豚肉,豆腐,みそ	米,油,砂糖,ごま油, さつまいも,薄力粉	ごぼう,にんじん, スズキニ,だいこん, 玉葱,こまつな	29.3	791
21	水	焼鳥丼	○	たまご蒸しパン すまし汁	鶏肉,鶏肉, 焼きのり, 牛乳,たまご	米,おおむぎ,砂糖, かたくり粉,薄力粉,油	ねぎ,えのき, にんじん,こまつな	43.3	911
22	木	ナン	○	バターチキンカレー バリバリサラダ	牛乳,鶏肉, ヨーグルト, 生クリーム	ナン,バター, ワンタン皮,油,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,キャベツ,コーン缶	34.7	753
23	金	秋分の日							
26	月	鶏塩うどん	○	キムチ入り卵焼き レバポテビーンズ	鶏肉,牛乳,たまご, 鶏レバー,大豆	うどん,砂糖,ごま油, 油,じゃがいも, かたくり粉	きゅうり,にんにく, にら,玉葱,しょうが	40.9	811
27	火	ご飯	○	豚の味噌漬け焼き にら玉もやし 芋煮	牛乳,豚肉, みそ,たまご	米,油,はるさめ, こんにゃく,さといも	にんにく,もやし,にら, 玉葱,しめじ	36.5	834
28	水	陸上競技大会							
29	木	ソースカツ丼	○	沢煮椀 オレンジゼリー	豚肉,牛乳, アガー	米,おおむぎ,油, 薄力粉,パン粉,砂糖	キャベツ,人参,えのき, 切干大根,干椎茸, こまつな,カッテージ	32.9	864
30	金	人参ツナご飯	○	ダージーパイ キャベツミルクスープ	ツナ缶,牛乳,鶏肉	米,油,砂糖,かたくり粉, 白玉粉,薄力粉, じゃがいも	にんじん,にんにく, しょうが,キャベツ, こまつな,しめじ	36.0	789

※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。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

平均	35	800
基準値	27.0~41.5	830