



# 給食献立予定表



2022年10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	栄養価	
								たんぱく質 g	エネルギー kcal
3	月	ナシゴレン	○	卵ビーフンスープ スイートポテト★	ベーコン,鶏肉, 牛乳,たまご, 豆乳,生クリーム	米,油,ピーラン, かたくり粉,バター, さつまいも,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱, 青ピーマン,赤パプリカ, レモン(果汁,生),青梗菜	29.3	747
4	火	ご飯	○	とりじゃが おかかふりかけ 小魚大豆	牛乳,鶏肉,煮干,大豆	米,油,こんにゃく, じゃがいも,焼きふ, 砂糖,ごま,さつまいも	にんじん,玉葱	31.1	844
5	水	タンメン	○	シュウマイ 果物	豚肉,豆乳,牛乳	蒸し中華めん,油, かたくり粉,砂糖, ごま油,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, もやし,玉葱,筍,干椎茸	32.5	720
6	木	秋季休業日							
7	金	秋季休業日							
10	月	スポーツの日							
11	火	ご飯	○	豚肉のニラソース 五目煮豆 味噌汁	牛乳,豚肉,鶏肉, 大豆,こんにゃく, 油揚げ,みそ	米,油,かたくり粉, ごま油,砂糖,こんにゃく	にんにく,にら,玉葱, にんじん,干椎茸, キャベツ	35.6	865
12	水	わかめうどん	○	お好み焼き 切干キムチ	こんにゃく,鶏肉,わかめ, 牛乳,たまご,豆腐, 豚肉,竹輪,かつお節, あおのり	うどん,かたくり粉, 薄力粉,砂糖,ごま油	ねぎ,キャベツ, 紅生姜,切干大根, きゅうり	30.5	722
13	木	ご飯	○	とりつくね 青のりポテト すまし汁	牛乳,鶏肉,豆腐, あおのり	米,かたくり粉,ごま油, 砂糖,油,じゃがいも, 焼きふ	玉葱,干椎茸,にんじん, ごぼう,しょうが, ごまつな	31.2	818
14	金	ブルコギ丼	シ ョ ア	サムゲタン風スープ 果物	豚肉,鶏肉,豆乳,ショア	米,おおむぎ,油,砂糖, かたくり粉,ごま,ごま油, こんにゃく,もち米	にんにく,しょうが, 玉葱,干椎茸, ごまつな,にんじん	32.5	841
17	月	振替休業日							
18	火	ご飯	○	豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ	牛乳,豚肉,豆乳	米,油,緑豆はるさめ, 砂糖,かたくり粉, ごま油,練りごま	まいだけ,しめじ,えのき, エリンギ,ヤングコーン, 赤パプリカ,青ピーマン, ねぎ,しょうが,にんにく, ごまつな,もやし,にんじん	36.8	916
19	水	きつねご飯★	○	わかさぎの天ぷら 大根ツナサラダ すまし汁	かつお節,鶏肉, 油揚げ,牛乳,きな粉, わかさぎ,ツナ缶, かまぼこ	米,油,かたくり粉	にんじん,枝豆,切干大根, きゅうり,玉葱,ごまつな	32.7	756
20	木	ご飯	○	鶏のオーロラソース キャベツの磯和え トマトスープ	牛乳,鶏肉, 焼きのり,大豆	米,油,かたくり粉,砂糖	にんにく,キャベツ, にんじん,玉葱	35.7	902
21	金	麻婆豆腐丼	○	わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉,豆腐,ヨーグルト, 牛乳,鶏肉,わかめ, みそ,生クリーム	米,おおむぎ,油, かたくり粉, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,りんご, みかん缶	34.6	863
24	月	振替休業日							
25	火	さつまいもご飯	○	ジャンボ揚げ餃子★ 炒り卵サラダ 鶏団子スープ	牛乳,豚肉, たまご,鶏肉	米,さつまいも,ごま, ぎょうざの皮, かたくり粉,油	にんにく,しょうが, えのき,キャベツ,にら, はくさい,ごまつな	34.4	860
26	水	照り焼きコッペパン	○	ごま醤油サラダ キャロットポタージュ	豚肉,牛乳, かつお節, いんげんまめ	コッペパン,油, パン粉,砂糖, かたくり粉,練りごま	しめじ,玉葱,にんにく, しょうが,キャベツ, コーン缶,にんじん	41.4	877
27	木	ご飯	○	じゃこ青菜ふりかけ いかのかりん揚げ 和風マカロニサラダ すまし汁	牛乳,しらす,いか, かつお節,わかめ	米,ごま油,砂糖, かたくり粉, マカロニ,じゃがいも	ごまつな,しょうが, 玉葱,にんじん,きゅうり	28.4	781
28	金	ポークカレー	○	海藻サラダ	豚肉,牛乳,糸寒天	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉, 砂糖,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,しめじ, きゅうり,コーン缶	29.8	816
31	月	さんまのひつまぶし	○	厚揚げの野菜あん 味噌汁	さんま,牛乳, 豆腐,みそ	米,上新粉,油,砂糖, ごま,かたくり粉,ごま油	しょうが,ごまつな,南瓜, にんにく,はくさい, にんじん,えのき,玉葱	31.1	858

※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願います。

平均	33	824
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。