



給食献立予定表



2022年11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	火	ご飯	○	鶏の紅葉おろしがけ ごま和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,竹輪,みそ	米,かたくり粉, 練りごま,ごま,砂糖	にんじん,玉葱, 切干大根,いんげん, キャベツ	33.1	744
2	水	そばろ親子丼	○	けんちん汁 果物	鶏肉,たまご,牛乳, 凍り豆腐	米,おおむぎ,ごま油, さといも,こんにゃく	しょうが,ねぎ, だいこん,にんじん, 玉葱	39.8	860
3	木	文化の日							
4	金	おかか昆布ご飯	○	鰻のバター醤油ソテー 野菜のにんにく炒め 味噌汁	塩昆布,かつお節, 牛乳,いなだ,みそ	米,ごま,薄力粉, バター,油	にんにく,キャベツ, にんじん,玉葱, こまつな	32.6	754
7	月	立冬みぞれうどん	○	竹輪の磯辺焼き 大学芋★	ごんぶ,鶏肉,牛乳, 竹輪,あおのり	うどん,かたくり粉, ごま油,砂糖,油, さつまいも,水あめ,ごま	こまつな,ねぎ, だいこん	25.4	720
8	火	豚菜飯	○	根菜の唐揚げ 中華スープ	豚肉,牛乳,鶏肉, わかめ	米,ラード,油,さといも, じゃがいも, さつまいも,ごま油	チンゲンツアイ, にんにく,しょうが, もやし	27.4	729
9	水	ガーリックパン	○	魚のカレーチーズフライ★ ポークビーンズ	牛乳,まだら, 粉チーズ, 豚肉,大豆	食パン,バター,油, 薄力粉,パン粉, じゃがいも	にんにく,玉葱, にんじん	44.9	900
10	木	後期中間考査							
11	金	ご飯	○	鶏肉のごま味噌焼き 切り昆布煮 豚汁	牛乳,鶏肉,みそ, ごんぶ,さつま揚げ, 豚肉,豆腐	米,砂糖,ごま,ごま油, 油,じゃがいも, こんにゃく	にんにく,にんじん, ごぼう,だいこん,玉葱	38.8	855
14	月	キムチうどん★	○	キャベツナ卵焼き おからドーナツ	豚肉,みそ,牛乳, ツナ缶,たまご, おから,豆乳	うどん,油,ごま油, 砂糖,薄力粉	にんにく,しょうが, こまつな,キャベツ	32.8	856
15	火	ご飯	○	わかめふりかけ 厚揚げのピリ辛煮 青菜のナムル	牛乳,わかめ,しらす, 豆腐,豚肉,みそ	米,ごま,油,かたくり粉, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが, だいこん,にんじん, えのき,もやし,小松菜	37.2	832
16	水	鶏五目ご飯	○	白身魚のごまフライ キャベツの辛子和え 味噌汁	鶏肉,牛乳,ホキ, わかめ,みそ	米,油,こんにゃく, 砂糖,ごま油,薄力粉, パン粉,ごま,じゃがいも	ごぼう,にんじん, 干椎茸,キャベツ,玉葱	35.7	802
17	木	ご飯	○	豚じゃが照り煮 かきたま汁	牛乳,豚肉,たまご	米,ごま油,じゃがいも, 砂糖,かたくり粉	にんにく,切干大根, にんじん,玉葱, こまつな	35.4	805
18	金	チキンカレー	○	コールスローサラダ	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,コーン缶	28.6	840
21	月	ご飯	○	和風ハンバーグ 蓮根ひじきぎんぴら 白菜スープ	牛乳,豆腐,豚肉,鶏肉	米,油,パン粉, 砂糖,こんにゃく, ごま油,かたくり粉	玉葱,だいこん, れんこん,にんじん, はくさい	36.0	836
22	火	調布の新米	○	メンチカツ 塩昆布和え 味噌汁	牛乳,豚肉,塩昆布, 絹豆腐,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖	ぶなしめじ, はくさい,かぶ, にんじん,ねぎ	34.8	848
23	水	勤労感謝の日							
24	木	食べたら餃子丼	○	海藻サラダ 春雨スープ	豚肉,牛乳,鶏肉	米,油,しゅうまいの皮, 砂糖,ごま油, ごま,はるさめ	にんにく,しょうが, キャベツ,にら,人参, コーン缶,玉葱,小松菜	32.4	832
25	金	照りツナトースト	○	クリームシチュー 果物	ツナ缶,チーズ,牛乳, 鶏肉,生クリーム	食パン,砂糖,油, じゃがいも,薄力粉	にんにく,玉葱, にんじん,パセリ	38.7	917
28	月	わかめご飯	○	鶏と野菜の味噌煮 吉野汁	牛乳,鶏肉, 凍り豆腐,みそ	米,こんにゃく,砂糖, ごま油,かたくり粉	にんにく,だいこん, 筍,にんじん,こまつな	33.6	787
29	火	ワンダフル給食 ワンダフル牛丼	○	キャベツゆかり和え 果物	和牛,牛乳	米,砂糖,牛脂, かたくり粉,ごま	玉葱,キャベツ, こまつな,にんじん, だいこん	25.6	891
30	水	カレーピラフ ホワイトソースがけ	シ ョ ア	ミネストローネ 黒みつきな粉プリン	鶏肉,牛乳,大豆,ショア, 生クリーム,豆乳, きな粉,ゼラチン	米,油,バター,薄力粉, マカロニ,砂糖	玉葱,にんじん, コーン缶,にんにく, キャベツ	31.1	804

※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	34	822
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。

22日(火)は1, 2年生が田植えと稲刈りをしたお米です。調布農園から寄付していただきました。