



給食献立予定表



2022年12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	木	ご飯	○	いかのさんが焼き 白菜の浅漬け 味噌汁	牛乳、いか、鶏肉、 みそ、こんぶ、 凍り豆腐、わかめ	米、かたくり粉、 ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、ねぎ、はくさい、 きゅうり、にんじん	31.8	741
2	金	もやしあんかけそば	○	たこ焼き風芋餅 果物	豚肉、牛乳、 あおのり、かつお節	蒸し中華めん、油、 かたくり粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、 もやし、にら、ねぎ、 にんじん、干椎茸、紅生姜	31.9	770
5	月	キムタクご飯	○	肉豆腐 大学南瓜	豚肉、牛乳、豆腐	米、油、ごま油、砂糖、ごま	たくあん、にんにく、玉葱、 さやいんげん、かぼちゃ	34.2	817
6	火	ご飯	○	黒酢豚 こんにゃくチャブチェ すまし汁	牛乳、豚肉、鶏肉、 あおのり、豆腐	米、油、かたくり粉、 じゃがいも、砂糖、 こんにゃく、ごま油	にんにく、にんじん、 玉葱、こまつな	34.1	853
7	水	スパゲティ ミートソース★	○	フルーツサラダ	豚肉、ベーコン、 牛乳	スパゲッティ、 オリーブ油、油、砂糖	にんにく、にんじん、玉葱、 しめじ、セロリ、りんご、 みかん缶、白菜、レモン	37.7	828
8	木	チキンカツサンド	○	豆乳バタージュ ココアプリン★	鶏肉、牛乳、 いんげんまめ、 豆乳、ゼラチン	パン、油、薄力粉、 パン粉、砂糖	キャベツ、玉葱、コーン缶	42.1	848
9	金	ご飯	○	豚肉生姜炒め スパゲティソテー 味噌汁	牛乳、豚肉、 油揚げ、みそ	米、油、マカロニ、 さつまいも	にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん	33.7	853
12	月	ご飯 ワンダフル給食	○	スパイシー唐揚げ★ 柚子塩大根 すまし汁	牛乳、鶏肉	米、油、かたくり粉、 砂糖、焼きふ	にんにく、しょうが、 だいこん、ゆず果汁、 玉葱、にんじん、こまつな	35.7	859
13	火	ポパイライス	○	チキンクリーム レンコンサラダ	牛乳、生クリーム、 鶏肉、コーヒーストック	米、バター、無塩バター、 薄力粉、油、ごま油	ほうれん草、玉葱、人参、 たまご、たまご、 椎茸、マッシュルーム、 蓮根、キャベツ、黄パプリカ	27.5	820
14	水	鶏野菜クッパ	○	じゃが芋チヂミ 3色ナムル	鶏肉、牛乳、たまご	米、おろし、油、ごま、 ごま油、じゃがいも、 薄力粉、かたくり粉	にんにく、玉葱、キャベツ、 にら、もやし、にんじん、 こまつな	28.4	719
15	木	ご飯	○	鯖の竜田揚げ かぶのペペロン炒め 白菜ツナスープ	牛乳、まさば、 鶏肉、ツナ缶	米、油、かたくり粉	しょうが、にんにく、 かぶ、えのき、 にんじん、はくさい	35.9	851
16	金	五目炒飯	○	のしゅうマイ 卵わかめスープ	豚肉、かまぼこ、 あおのり、牛乳、 たまご、わかめ	米、ラード、ごま油、 かたくり粉、 しょうが、しょうがの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、 にんじん、干し椎茸、玉葱	36.0	737
19	月	炒り卵菜飯	○	関西風おでん ひじきの土佐炒め	たまご、牛乳、竹輪、 さつま揚げ、ひじき、 鶏肉、かつお節	米、油、砂糖、ごま、 じゃがいも	こまつな、だいこん、 にんじん、ごぼう	29.8	711
20	火	ポークカレー	ジョア	パリパリサラダ	豚肉、あおのり、 ジョア	米、おろし、油、 じゃがいも、薄力粉、 しょうが、しょうがの皮、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、 しめじ、キャベツ、 にんじん、コーン缶	28.9	799
21	水	ご飯	○	鯉のごまからめ 茎わかめのきんぴら 味噌汁	牛乳、かつお、 鶏肉、くきわかめ、 油揚げ、みそ	米、油、かたくり粉、 さつまいも、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、 にんじん、キャベツ	36.8	815
22	木	味噌煮込み風うどん	○	なんきんそぼろ煮 みかん寒天	豚肉、油揚げ、 みそ、牛乳、鶏肉	うどん、ごま油、油、 砂糖、かたくり粉	だいこん、にんじん、 しめじ、ねぎ、こまつな、 かぼちゃ、みかん缶	28.4	726
23	金	ご飯	○	デミグラスハンバーグ マカロニサラダ カレースープ	牛乳、牛肉、 豚肉、鶏肉	米、油、パン粉、 マカロニ、じゃがいも、 かたくり粉	しめじ、玉葱、にんじん、 きゅうり、キャベツ	34.4	860

※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。

🍎色々な食べ物を食べて、感染症に負けない体をつくりましょう🍎

感染症予防には栄養バランスの良い食事が大切です。冬至に食べる南瓜は
ビタミンA・C・Eを全て含む、風邪予防にぴったりの野菜です🍠

★印は全校生徒のリクエストメニューです。



平均	34	798
基準値	27.0~41.5	830