



給食献立予定表



2023年 1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
10	火	七草あんかけご飯	○	白玉あずき	鶏肉,かまぼこ, 牛乳,あずき	米,おおむぎ, かたくり粉,砂糖,もち	せり,系みつば, だいこん,にんじん	33.5	876
11	水	焼鳥丼	○	小松菜の煮びたし すまし汁	鶏肉,牛乳, さつまいも,わかめ	米,おおむぎ,砂糖, かたくり粉,焼きふ	ねぎ,こまつな, にんじん	39.6	717
12	木	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ★ キャベツの磯和え 味噌汁	牛乳,豚肉,大豆, 焼きのり,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん,玉葱	34.5	856
13	金	天ぷらうどん★	○	ポテトサラダ 果物	鶏肉,竹輪,牛乳	うどん,油,かたくり粉, 薄力粉,じゃがいも, 砂糖	こまつな,玉葱,きゅうり	30.6	814
16	月	ひじきご飯	○	ツナマヨ卵焼き きんぴらごぼう すまし汁	鶏肉,牛乳, ツナ缶,たまご, ひじき	米,ごま油,こんにゃく, 砂糖,そうめん, かたくり粉	にんじん,玉葱, ごぼう,こまつな	32.7	837
17	火	ご飯	○	おかかふりかけ わかさぎ磯辺揚げ 切干大根煮 豚汁	牛乳,わかさぎ, あおのり,油揚げ, 豚肉,豆腐,みそ	米,ごま油,かたくり粉, 薄力粉,ごま油, じゃがいも,こんにゃく	切干大根,にんじん, だいこん,玉葱	28.5	782
18	水	ジャージャー麺	○	さつまいもササ★ 果物	豚肉,牛乳,豆乳	中華麺,油,かたくり粉, 砂糖,はちみつ,ごま油, しゅうまいの皮,さつまい	にんにく,しょうが, 玉葱,筍缶,干し椎茸, もやし,きゅうり	35.2	853
19	木	ご飯	○	鶏肉のオイスター和え キャベツのナムル ワンタンスープ	牛乳,鶏肉	米,油,かたくり粉, ごま油,ごま, しゅうまいの皮	キャベツ,にんにく, にんじん,はくさい, こまつな	40.3	854
20	金	中華丼	○	海藻サラダ	豚肉,かまぼこ, 牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, ビーフン,砂糖,ごま	にんにく,生姜,白菜, もやし,人参,きくらげ, 筍缶,コーン缶	30.0	740
23	月	ご飯	○	とりつくね 人参しりしり 味噌汁	牛乳,鶏肉,豆腐, ツナ缶,わかめ, みそ	米,かたくり粉, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが, 干し椎茸,れんこん, にんじん,玉葱	33.6	804
24	火	ソフト麺風 ミートソース	○	ごまドレサラダ	豚肉,牛乳	うどん,油,練りごま, ごま,砂糖,ごま油	玉葱,にんじん, しめじ,キャベツ,きゅうり	30.8	735
25	水	ジャンバラヤ	シ ョ ア	かぼちゃサラダ 白菜クリームスープ	豚肉,鶏肉,牛乳, ショア	米,油,かたくり粉	トマトジュース, にんにく,しょうが,玉葱, 青ピーマン,かぼちゃ, はくさい,にんじん,しめじ	26.4	741
26	木	麦ご飯	○	鯨の竜田揚げ 春雨炒め すまし汁	牛乳,くじら肉, 豚肉,たまご	米,おおむぎ,油, かたくり粉,緑豆春雨	にんにく,しょうが, もやし,こまつな, えのき,にんじん	37.9	759
27	金	チキンカレー	○	かぶきゅう	鶏肉,牛乳, かつお節	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉, ごま油	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,しめじ,きゅうり, かぶ	31.0	794
30	月	ワンダフル給食 ミルクパン 	○	トマト風ボルシチ 白菜ごま酢サラダ カップケーキ	牛乳,和牛, ツナ缶,たまご	パン,じゃがいも, オリーブ油,ごま, 砂糖,薄力粉,バター	玉葱,にんじん,キャベツ, ビート,はくさい,きゅうり	29.5	891
31	火	ご飯	○	かじきの甘辛揚げ ひじき煮 味噌汁	牛乳,めかじき, 大豆,鶏肉,油揚げ, みそ,ひじき	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま,ごま油, こんにゃく	しょうが,にんじん, キャベツ	36.8	859

※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	33	805
基準値	27.0~41.5	830

今年度もあと3か月…2023年も宜しくお願いいたします 

1月24日～30日は**全国学校給食週間**です。学校給食について理解・関心を深めることが目的です。昔懐かしの給食献立を取り入れています。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。



