



# 給食献立予定表



2023年4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	月	チキンライス	○	コンソメスープ グレーゼリー	鶏肉,牛乳,豚肉,アガー	米,油,じゃがいも,砂糖	トマトジュース,にんにく, 玉葱,さやいんげん,人参,小松菜, キャベツ,ぶどうジュース	27.5	741
11	火	ご飯	○	豚肉の生姜焼き キャベツの浅漬け すまし汁	牛乳,豚肉,さつま揚げ	米,砂糖,ごま油, かたくり粉,はるさめ	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,きゅうり,にんじん, はくさい,こまつな	29.1	724
12	水	ジャージャー麺	○	ワンタンスープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	ごま油,蒸し中華めん,油, かたくり粉,砂糖, しゅうまいの皮	にんにく,しょうが,玉葱,筍, 干し椎茸,もやし,きゅうり, にんじん,キャベツ	36.4	752
13	木	ご飯	○	豆腐ハンバーグ おかか和え 味噌汁	牛乳,豚肉,豆腐, かつお節,みそ, ひじき,たまご	米,パン粉,砂糖	玉葱,にんにく,ブロッコリー, にんじん,こまつな	35.8	770
14	金	中華丼	シ ョ ア	海藻サラダ	豚肉,かまぼこ,ショ ア	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,しょうが,はくさい, にんじん,きくらげ,筍, コーン缶	30.6	766
17	月	ご飯	○	鮭の塩焼き みそポテト かきたま汁	牛乳,さけ,たまご	米,油,じゃがいも, かたくり粉,砂糖	玉葱,こまつな,しょうが	32.5	820
18	火	たけのご飯	○	肉じゃが 大豆しゃりしゃり	油揚げ,牛乳,豚肉, 煮干し,大豆,あおのり	米,油,こんにゃく, じゃがいも,砂糖, かたくり粉	たけのこ,にんじん,玉葱	35.7	884
19	水	ツナコーントースト	○	ごまドレサラダ ミネストローネ	ツナ缶,チーズ, 牛乳,鶏肉,大豆	食パン,練りごま,ごま, 砂糖,ごま油	コーン缶,キャベツ,きゅうり, にんじん,にんにく,玉葱, セロリ,トマト缶, トマトジュース	32.7	778
20	木	ご飯	○	豚肉のかりん揚げ 卵の花 味噌汁	牛乳,豚肉,大豆,おから, 竹輪,みそ	米,油,かたくり粉,砂糖, こんにゃく,さつまいも	にんじん,干し椎茸,玉葱	36.1	912
21	金	チキンカレー	○	コールスローサラダ 型抜きチーズ	鶏肉,牛乳,チーズ	米,おおむぎ,油,砂糖, じゃがいも,薄力粉	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,キャベツ,きゅうり	31.6	888
24	月	ご飯	○	とり天 磯和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,焼きのり, 油揚げ,みそ	米,油,薄力粉, かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, こまつな,玉葱	30.8	804
25	火	赤飯	○	筑前煮 しらすとわかめの酢の物	ささげ,牛乳,鶏肉, 凍り豆腐,わかめ, しらす干し	米,ごま,ごま油, こんにゃく, じゃが芋,砂糖	にんじん,ごぼう,筍, 干し椎茸,きゅうり	37.2	743
26	水	麻婆豆腐丼	○	大根サラダ	豚肉,豆腐, 牛乳,竹輪	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが, ねぎ,だいこん	31.3	753
27	木	ご飯	○	鱈のスパイスソテー 五目ひじき煮 若竹汁	牛乳,さわら,鶏肉, 大豆,わかめ,ひじき	米,オリーブ油,油,砂糖	にんにく,しょうが, にんじん,さやいんげん,筍	33.5	744
28	金	ちゃんぽんうどん	○	ポテトのチーズ焼き 果物	豚肉,かまぼこ,豆乳, 牛乳,ベーコン,チーズ	うどん,油,ごま油, じゃがいも	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん,玉葱, きくらげ	30.9	761

※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	790
基準値	27.0~41.5	830

## 🌸4月10日(月)から給食が始まります🌸

ご入学・ご進級おめでとうございます👏新生活の始まりです。

期待や緊張で胸がいっぱいですね。一步一步進めていきましょう😊

給食室も心を込めた給食で、皆さんを応援しています🍴🌸

1年間、どうぞ宜しくお願いいたします。

★4月25日(火)は、入学・進級祝いとしてお赤飯を炊きます。

