



# 給食献立予定表



2023年 5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	月	ご飯	○	豚キムチ炒め 切干ごま酢和え ポテトスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,かたくり粉,春雨, 砂糖,ごま,ごま油, じゃがいも	にんにく,玉葱,キムチ, 切干大根,きゅうり, にんじん,えのき	33.1	813
2	火	中華おこわ	○	魚のお茶揚げ 春雨スープ	豚肉,大豆,牛乳, ホキ,鶏肉	米,油,砂糖,ごま油, 薄力粉,かたくり粉, 春雨	ねぎ,しょうが,にんじん, 干し椎茸,筍,こまつな	30.7	729
3	水	憲法記念日							
4	木	みどりの日							
5	金	こどもの日							
8	月	ご飯	シ ョ ア	黒酢豚 キャベツのナムル ビーフンスープ	豚肉,大豆,鶏肉, ショア	米,油,薄力粉,砂糖, かたくり粉,じゃがいも, ごま油,ごま,ビーフン	にんにく,キャベツ,玉葱, にんじん,チンゲンツァイ	32.0	829
9	火	ピースご飯	○	ねぎツナ卵焼き ひじきサラダ 豚汁	牛乳,ツナ缶,たまご, 豚肉,豆腐,みそ, ひじき	米,ごま油,砂糖, じゃがいも,こんにゃく	グリーンピース,ねぎ, さやいんげん,だいこん, にんじん,玉葱	31.8	780
10	水	ご飯	○	鶏のごま味噌焼き 辛子和え 沢煮椀	牛乳,鶏肉,みそ,豚肉	米,砂糖,ごま,練りごま, ごま油	にんにく,こまつな, もやし,にんじん,えのき, 切干大根,干し椎茸	33.7	771
11	木	ポークカレー	○	フルーツヨーグルト	豚肉,牛乳, ヨーグルト, 生クリーム	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, りんご缶,みかん缶	29.7	867
12	金	ソース焼きそば	○	中華スープ オレンジゼリー	かつお節,青のり, 豚肉,牛乳,鶏肉, わかめ,アガー	蒸し中華めん,油, ごま油,砂糖	にんにく,しょうが, キャベツ,こまつな, にんじん,玉葱,ｶﾙｼﾞﾞ ュース	32.6	731
15	月	振替休業日							
16	火	ご飯	○	白身魚のフライ たくあん和え 味噌汁	牛乳,バス, たまご,みそ	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖,ごま	はくさい,きゅうり, たくあん,こまつな, にんじん	32.6	733
17	水	スパゲティ ミートソース	○	レモンドレサラダ 果物	豚肉,ベーコン,牛乳	スパゲティ, オリーブ油,油,砂糖	にんにく,にんじん,玉葱, しめじ,セロリ,トマト缶, キャベツ,きゅうり,レモン	34.9	784
18	木	わかめご飯	○	じゃが芋のそぼろ煮 土佐酢和え	牛乳,大豆,豚肉, 凍り豆腐	米,油,じゃがいも, かたくり粉,砂糖	にんじん,玉葱,筍, こまつな,キャベツ	29.1	745
19	金	ご飯	○	鶏の大葉焼き きんぴらごぼう すまし汁	牛乳,鶏肉,豆腐, 蒸しかまぼこ	米,かたくり粉, ごま油,こんにゃく, 砂糖,焼きふ	えのきしそ葉,にんじん, ごぼう,はくさい	34.0	844
22	月	ご飯	○	豚肉のチーズ焼き ビーンズサラダ トマトスープ	牛乳,豚肉, 粉チーズ,竹輪, 大豆,鶏肉	米,かたくり粉,パン粉, オリーブ油, じゃがいも,油,砂糖	にんにく,えだまめ, きゅうり,レモン,にんじん, 玉葱,トマト缶	37.1	826
23	火	3色丼	○	けんちん汁 果物	たまご,鶏肉,牛乳, 凍り豆腐	米,おおむぎ,油,砂糖, ごま油,じゃがいも, こんにゃく	こまつな,だいこん, にんじん,玉葱	34.2	866
24	水	ご飯	○	鯖のみりん焼き 人参しりしり 味噌汁	牛乳,まさば, ツナ缶,わかめ,みそ	米,砂糖,ごま,ごま油	にんじん,だいこん,ねぎ	33.2	769
25	木	鶏わかめうどん ワンダフル給食	○	いも天・ちくわ天 ゆかり粉和え	こんぶ,鶏肉,わかめ, 牛乳,竹輪,青のり	うどん,ごま油,油, さつまいも, かたくり粉,薄力粉	玉葱,キャベツ,にんじん	29.2	730
26	金	ほうれん草 バターライス ワンダフル給食	○	鶏のトマトクリーム煮 コーンサラダ	鶏肉,生クリーム, 牛乳	米,バター,薄力粉,油,砂糖	ほうれん草,にんじん, セロリ,にんにく,玉葱, キャベツ,きゅうり,コーン缶	29.1	902
29	月	鯉の竜田丼	○	胡瓜と竹輪の酢の物 味噌汁	かつお,牛乳, 竹輪,油揚げ,みそ	米,おおむぎ,油, かたくり粉,砂糖	しょうが,にんにく, きゅうり,キャベツ	35.7	771
30	火	ご飯	○	鶏のオーロラソース スパゲティソテー 野菜スープ	牛乳,鶏肉	米,油,かたくり粉, マカロニ	にんにく,レモン, にんじん,こまつな, キャベツ,玉葱,かぼちゃ	37.8	855
31	水	ピザトースト	○	ジャーマンポテト チリコンカン	ウィンナー, チーズ,牛乳, 豚肉,大豆	食パン,オリーブ油, かたくり粉,油,じゃがいも	玉葱,青ピーマン, にんにく,にんじん	34.4	779

※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	795
基準値	27.0~41.5	830

☆渋谷ワンダフル給食：服部学園のシェフによる渋谷区統一の献立です。

今年度第1回目は5月26日(金)に提供予定です。