



給食献立予定表



2023年 6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	開校記念日								
2	金	枝豆ご飯	○	切干春巻 じゃこサラダ すまし汁	牛乳,豚肉,みそ, ちりめんじゃこ, 豆腐,わかめ	米,油,かたくり粉, 春巻きの皮,薄力粉, 砂糖,ごま油	えだまめ,にんにく, 切干大根,干し椎茸, 玉葱,キャベツ,きゅうり	27.7	744	
5	月	ご飯	○	のり佃煮 魚のごまチーズ揚げ かんぴょうサラダ 味噌汁	牛乳,焼きのり, しいら,粉チーズ, 鶏肉,みそ	米,砂糖,油,薄力粉, かたくり粉,ごま, さつまいも	かんぴょう, キャベツ,玉葱	36.4	811	
6	火	練馬スパゲティ	○	チキンサラダ	ツナ缶,焼きのり, 牛乳,鶏肉	スパゲティ,油, オリーブ油,砂糖	だいこん,にんにく, キャベツ,にんじん	34.6	752	
7	水	ご飯	○	煮込みハンバーグ マカロニサラダ カレースープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,パン粉,マカロニ, 砂糖,じゃがいも, かたくり粉	しめじ,玉葱,トマト缶, マッシュルーム缶,人参, きゅうり,キャベツ	34.8	841	
8	木	前期中間考査								
9	金	ビビンバ	○	中華スープ 果物	豚肉,鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖, ごま油,緑豆はるさめ, かたくり粉	しょうが,にんにく, こまつな,にんじん, 切干大根,えのき,玉葱	32.2	785	
12	月	梅ちりご飯	○	鶏と野菜の味噌煮 じゃがもち	牛乳,鶏肉, 凍り豆腐,みそ, ちりめんじゃこ	米,ごま,こんにやく, 砂糖,ごま油,油, じゃがいも,かたくり粉	梅干し,にんにく, だいこん,にんじん, コーン缶	32.0	842	
13	火	ご飯	○	なめたけ お好み風卵焼き スッキーニごま和え すまし汁	牛乳,たまご, 竹輪,豚肉, あおのり,かつお節	米,砂糖,ごま, ごま油,緑豆はるさめ	えのきたけ,キャベツ, 紅生姜,スッキーニ, にんじん,にんにく, 玉葱,こまつな	30.7	796	
14	水	ポークハヤシ	○	ひじき大豆サラダ	豚肉,牛乳,大豆, ひじき	米,油,薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム缶, トマト缶	32.7	810	
15	木	ご飯	○	トーフチャンプルー ごま油きゅうり 味噌汁	牛乳,豆腐,豚肉, たまご,かつお節, 油揚げ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,焼き豆腐,ごま, 緑豆はるさめ,ごま油	にら,にんじん, きゅうり,キャベツ	34.9	769	
16	金	もやしそば	○	レバポテビーンズ	豚肉,牛乳, 鶏レバー,大豆	蒸し中華めん,油, かたくり粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,しょうが, もやし,にら,ねぎ, にんじん,干し椎茸	38.4	808	
19	月	じゃこ菜飯	○	ピリ辛肉豆腐 ひじきの香味炒め	ちりめんじゃこ, 塩昆布,牛乳,豚肉, 豆腐,ひじき	米,ごま,ごま油,油, 砂糖,オリーブ油	こまつな,にんにく, しょうが,玉葱, にんじん	32.8	720	
20	火	親子丼★	○	ハリハリ漬け 味噌汁	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳, こんぶ,みそ	米,油,砂糖,焼き豆腐	玉葱,切干大根, にんじん,こまつな	36.8	837	
21	水	ご飯	シ ョ ア	魚の味噌焼き 野菜のソース炒め 豚汁	赤魚,みそ,あおのり, さつまいも,揚げ, 豚肉,豆腐,ショア	米,砂糖,油, じゃがいも,ごま油, こんにやく	にんにく,スッキーニ, だいこん,にんじん,玉葱	32.1	745	
22	木	ご飯	○	メンチカツ★ 塩もみキャベツ めかぶスープ	牛乳,鶏肉,豚肉, めかぶ,わかめ	米,油,かたくり粉, 薄力粉,パン粉, 砂糖,ごま油	玉葱,キャベツ,にんじん, えのきたけ,こまつな	31.6	814	
23	金	ワンタフル給食 クリーミー 豆乳カレーうどん	○	夏野菜揚げびたし 果物	豚ばら,かつお節, 豆乳,生クリーム, 牛乳	薄力粉,砂糖,うどん,油	たまねぎ,なす,いんげん, スッキーニ,ヤングコーン, れんこん,赤パプリカ	28.6	827	
26	月	フィッシュバーガー	○	ブラウンシチュー	メルルーサ,牛乳, 豚肉,みそ	パン,薄力粉,パン粉, 油,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんじん, 玉葱,しめじ	39.7	828	
27	火	ご飯	○	塩レモンチキン シャキシャキポテト 餃子風スープ	牛乳,鶏肉,豚肉	米,砂糖,かたくり粉, オリーブ油,じゃがいも, ごま油,ぎょうざの皮	レモン果汁,青ピーマン, にんにく,はくさい,にら	35.2	811	
28	水	大分鶏飯	○	南瓜そぼろ煮 味噌汁 豆乳ココアプリン★	鶏肉,牛乳,みそ, 豆乳,アガー	米,油,砂糖, かたくり粉,焼き豆腐	にんにく,ごぼう, かぼちゃ,しょうが, キャベツ,にんじん	31.8	774	
29	木	ご飯	○	ホッケのカレー揚げ 五目春雨 たぬき汁	牛乳,ほっけ,鶏肉, さつまいも,揚げ, 豆腐	米,油,薄力粉,かたくり粉, 緑豆はるさめ, 砂糖,こんにやく	にんじん,きくらげ, えのきたけ,玉葱,こまつな	31.3	822	
30	金	プルコギ丼	○	高野卵スープ	豚肉,牛乳,鶏肉, 凍り豆腐,たまご	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま,かたくり粉	にんにく,しょうが, りんご,玉葱,こまつな, 切干大根,にんじん	38.2	822	

※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。

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

平均	34	800
基準値	27.0~41.5	830