給食献立予定表

2023年 7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	栄養量 エネルギー kcal
3	月	ご飯	○	**チキンステーキGS★** 切干ナポリタン 野菜スープ	牛乳,鶏肉	米,オリーブ油, はちみつ,油	にんにく,切干大根, にんじん,青ピーマン, 玉葱,コーン缶,こまつな	33.5	788
4	火	ジャージャー麺	○	トマト卵スープ	豚肉,鶏肉,牛乳, たまご	ごま油,蒸し中華めん, 油,かたくり粉,はちみつ	にんにく,しょうが,玉葱, 筍缶,干し椎茸,もやし, きゅうり,トマト	34.3	735
5	水	ご飯	○	鯖の幽庵焼き 野菜のおかか炒め すまし汁	牛乳,まさば, かつお節,たまご	米,ごま油,砂糖, かたくり粉	ゆず果汁,にんじん, さやいんげん, ほうれんそう	33.3	729
6	木	かき揚げ丼	○	ツナマヨ卵焼き 鶏団子汁	牛乳,ツナ缶, たまご,鶏肉,みそ	米,油,薄力粉,砂糖	玉葱,にんじん, ごぼう,しょうが, こまつな	32.9	884
7	金	ちらし寿司	○	豚しゃぶサラダ 七夕汁 ナタデココゼリー	鶏肉,凍り豆腐, 牛乳,豚肉,アガー	米,砂糖,かたくり粉, オリーブ油,焼きふ, そうめん	筍缶,干し椎茸,キャベツ, さやいんげん,コーン缶, にんにく,レモン果汁, にんじん,オクラ, ぶどうジュース	31.8	770
10	月	豚菜飯	○	ピーマン甘辛和え 冷や汁	豚肉,牛乳,ツナ缶, さつま揚げ, かつお節,みそ	米,ラード, ごま油,ごま	こまつな,青ピーマン, きゅうり,しそ葉	30.4	729
11	火	ご飯	○	酢鶏 ズッキーニのナムル もずくスープ	牛乳,鶏肉,大豆, 沖縄もずく	米,油,薄力粉, かたくり粉,じゃがいも, 砂糖,ごま油,ごま	にんにく,ズッキーニ, 玉葱,にんじん	33.1	841
12	水	麻婆春雨丼	ジョア	パリパリサラダ	鶏肉,豚肉,ジョア	米,おおむぎ,油, かたくり粉,春雨, 砂糖,しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, きくらげ,にら,玉葱, キャベツ,にんじん, コーン缶,レモン果汁	24.9	767
13	木	ご飯	○	鰹のごま醤油揚げ 五目ひじき煮 すまし汁	牛乳,ほっけ,鶏肉, 大豆,蒸しかまぼこ, ひじき	米,油,かたくり粉, 薄力粉,ごま, ごま油,砂糖	にんじん,さやいんげん, 玉葱,こまつな	35.0	810
14	金	もろこしご飯	○	豆腐ハンバーグ しそドレサラダ 味噌けんちん汁	牛乳,豚肉,生揚げ, 油揚げ,みそ,ひじき	米,パン粉,砂糖, オリーブ油,ごま, ごま油,こんにゃく	コーン缶,玉葱,にんにく, キャベツ,しそ葉, だいこん,にんじん, しめじ	32.6	805
17	月	海の日							
18	火	ワンダフル給食 **ロモサルタード**	○	**キヌアのサラダ**	牛乳,牛肉,ツナ缶	米,オリーブ油, ごま油,かたくり粉, じゃがいも,油, おおむぎ,キヌア	にんにく,玉葱,トマト, 黄ピーマン,こねぎ, パセリ,にんじん, コーン缶,グリンピース, レモン果汁	32.6	848
19	水	**塩焼きそば★**	○	わかめスープ 果物	かつお節,豚肉, 牛乳,鶏肉,わかめ	蒸し中華めん, ごま油,油,ごま	にんにく,しょうが, キャベツ,こまつな, にんじん,玉葱	32.6	730
20	木	夏野菜カレー	○	**みたらし白玉★**	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油, 薄力粉,オリーブ油, もち,砂糖,かたくり粉	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,ズッキーニ, 赤パプリカ,ヤングコーン	31.5	885

平均	32	794
基準値	27.0~41.5	830

※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。

7月21日(金)から夏休みが始まります☼安全に気を付けて過ごしましょう🚙

休みの間も食事を大切に…🏠給食は8月30日(水)から始まります🍚