



給食献立予定表



2023年 9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
30	水	ジャンバラヤ	○	マカロニサラダ オレンジゼリー	豚肉,牛乳,大豆, アカー	米,油,マカロニ, 砂糖	トマトジュース,にんにく, しょうが,玉葱,青ピーマン, にんじん,きゅうり, ルツジュース,みかん缶	27.8	730
31	木	ご飯	○	鯖の漬け焼き ごま和え 味噌汁	牛乳,さわら, さつま揚げ,豆腐, わかめ,みそ	米,ごま油,ごま,砂糖	レモン果汁,玉葱, こまつな,にんじん	32.7	744
1	金	冷やしうどん★	○	ピーマン肉づめ	豚肉,わかめ, 牛乳,鶏肉	うどん,かたくり粉, 油,薄力粉,パン粉	だいこん,きゅうり, 玉葱,しめじ,青ピーマン	30.0	749
4	月	鶏そぼろご飯	○	揚げだし野菜あん 豚汁	鶏肉,牛乳,豆腐, 凍り豆腐,豚肉, みそ	米,ごま油,砂糖, 油,かたくり粉, じゃがいも	さやいんげん,はくさい, にんじん,えのき, だいこん,玉葱	37.0	789
5	火	スパゲティ ミートソース	○	グリーンサラダ	豚肉,ベーコン, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油,油, 砂糖,じゃがいも	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	39.0	828
8	金	ワンダフル給食 ご飯 	○	鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 ココナッツミルクの具沢山 スープ	牛乳,鶏肉,豚肉, ベーコン	米,砂糖,かたくり粉, 油,はるさめ, じゃがいも	にんにく,しょうが, 赤パプリカ,こねぎ,玉葱, もやし,キャベツ,にんじん, ココナッツミルク	28.5	858
11	月	ご飯	○	ホキのフライ 辛子和え けんちん汁	牛乳,ホキ, 凍り豆腐	米,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,ごま油,さといも, こんにゃく	こまつな,もやし, だいこん,にんじん,玉葱	32.1	783
12	火	中華丼	○	さつま芋チップス★	豚肉,かまぼこ, 牛乳	米,おおむぎ,油, かたくり粉, ごま油,さつまいも	にんにく,しょうが, はくさい,にんじん, きくらげ,筍缶	27.7	831
13	水	台湾まぜそば	○	コーンサラダ 果物	鶏肉,豚肉, かつお節,牛乳, 大豆	蒸し中華めん,ごま油, 油,かたくり粉,砂糖	にんにく,にら,ねぎ, 玉葱,キャベツ,きゅうり, コーン缶	32.3	747
14	木	わかめご飯	○	とりじゃが 切干オイスター炒め	牛乳,鶏肉,しらす	米,油,こんにゃく, じゃがいも, 砂糖,ごま油	にんじん,玉葱, 切干しだいこん	27.9	808
15	金	ご飯	シ ョ ア	おろしハンバーグ ごぼうサラダ メキシカンスープ	鶏肉,豚肉, いんげんまめ, ショア	米,油,パン粉, 砂糖,かたくり粉	玉葱,しめじ,だいこん, ごぼう,にんじん, きゅうり,にんにく	30.8	795
19	火	ご飯	○	鯉のスパイシー揚げ 塩昆布和え 味噌ワタンスープ	牛乳,ほっけ, 塩昆布,鶏肉,みそ	米,かたくり粉,油, ごま油, しゅうまいの皮	にんにく,しょうが, だいこん,きゅうり, にんじん,キャベツ	30.3	734
20	水	ポークカレー	○	海藻サラダ	豚肉,牛乳, 糸寒天,ひじき	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉, 砂糖,ごま油,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり	29.1	823
21	木	ご飯	○	とり天★ こんにゃく田楽 冬瓜スープ	牛乳,鶏肉, みそ,たまご, 鶏肉	米,油,薄力粉, かたくり粉, こんにゃく,砂糖	にんにく,しょうが, とうがん,こまつな	36.3	819
22	金	ご飯	○	鶏のパン粉焼き 磯和え すまし汁	牛乳,鶏肉, 粉チーズ,焼きのり	米,オリーブ油,パン粉	にんにく,バジル, キャベツ,にんじん, 玉葱,こまつな	34.4	762
25	月	ご飯	○	鯉の南蛮漬け 切り昆布煮 味噌汁	牛乳,かつお, こんぶ,みそ, さつま揚げ,油揚げ	米,かたくり粉,油, ごま油,砂糖,じゃがいも	しょうが,玉葱, 青ピーマン,レモン果汁, にんじん	32.0	746
26	火	チキンサンド	○	野菜のはちみつマリネ ポトフ	鶏肉,牛乳	パン,はちみつ, オリーブ油,じゃがいも	にんにく,しょうが, キャベツ,トマト,きゅうり, レモン果汁,にんじん, 玉葱,セロリ	39.4	756
27	水	ひじきご飯	○	豚肉と根菜の煮物 蒸しパン	鶏肉,油揚げ,牛乳, 豚肉,凍り豆腐, みそ,ひじき	米,油,ごま油, 薄力粉,砂糖	にんじん,にんにく, だいこん,こまつな, かぼちゃ	33.2	865
28	木	ソースカツ丼	○	すまし汁	豚肉,牛乳, かまぼこ	米,薄力粉,パン粉, パン粉,油,砂糖	キャベツ,にんじん, 玉葱,こまつな	31.0	836

※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	32	793
基準値	27.0~41.5	830



9月8日(金)は、渋谷ワンダフル給食でココナッツミルクを使用します。

何かお問い合わせがありましたら、学校までご連絡ください。

担当：栄養士 上松【3376-3364】

★印は全校生徒のリクエストメニューです。28日(木)は、連合陸上前のカツ(勝つ)丼です☺