



給食献立予定表



2023年10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
2	月	振替休業日							
3	火	ししじゅうし	○	フーチャンプルー もずくスープ ちんすこう★	かつお節,こんぶ, 豚肉,かまぼこ,牛乳, たまご,沖縄もずく	米,油,車心,ごま油, 薄力粉,砂糖,ラード	しょうが,もやし,にら, 玉葱,にんじん	32.2	808
4	水	ポークハヤシ	○	チョップドサラダ	豚肉,牛乳,大豆	米,おおむぎ,油, 薄力粉,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん, マッシュルーム缶, きゅうり	32.6	836
5	木	秋季休業日							
6	金	秋季休業日							
9	月	スポーツの日							
10	火	鶏わかめうどん	○	いも天・ちくわ天 果物	こんぶ,凍り豆腐, 鶏肉,わかめ,牛乳, 竹輪,あおのり	うどん,油, かたくり粉, さつまいも,薄力粉	にんにく,玉葱	27.7	749
11	水	ご飯	○	豚の生姜焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳,豚肉,みそ	米,砂糖,かたくり粉, ごま,じゃがいも	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,こまつな	29.7	752
12	木	そばろ親子丼	○	胡瓜とわかめの酢の物	鶏肉,たまご,牛乳, わかめ,かつお節	米,おおむぎ,砂糖	しょうが,玉葱, きゅうり	35.2	790
13	金	ご飯	○	カレーじゃこ 鯿の利休揚げ 白菜おかが和え すまし汁	牛乳,しらす, ほっけ,かつお節, さつま揚げ	米,油,ごま, 薄力粉,かたくり粉	はくさい,にんじん, こまつな,えのき	31.2	749
16	月	振替休業日							
17	火	ご飯	○	鶏のオーロラソース ひじきの香味炒め コンソメスープ	牛乳,鶏肉, ベーコン,ひじき	米,油,かたくり粉, オリーブ油	レモン果汁,にんにく, にんじん,玉葱, キャベツ,かぼちゃ	36.3	848
18	水	高菜炒飯	○	ジャンボ揚げ餃子★ かきたまスープ	しらす,塩昆布, 牛乳,豚肉, たまご,鶏肉	米,ラード,油,ごま, ごま油,ぎょうざの皮, かたくり粉	こまつな,にんにく, しょうが,えのき,にら, キャベツ,玉葱,にんじん	35.5	782
19	木	ご飯	○	鯖のごま味噌焼き 五目春雨炒め すまし汁	牛乳,さわら,みそ, 鶏肉,かまぼこ	米,砂糖,ごま, ごま油,油, はるさめ	にんにく,にんじん, ごぼう,いんげん, 玉葱,こまつな	33.8	782
20	金	麻婆豆腐丼	○	ワンタンスープ 果物	豚肉,凍り豆腐, 豆腐,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ, 油,かたくり粉, ごま油,ワンタンの皮	にんにく,しょうが, 玉葱,にら,もやし,えのき	34.3	839
23	月	振替休業日							
24	火	コーンピラフ	○	スパニッシュオムレツ チリコンカンスープ	豚肉,牛乳, たまご,大豆	米,ラード,油, マカロニ,かたくり粉	コーン缶,にんにく, 玉葱,かぼちゃ, にんじん,いんげん	34.3	820
25	水	ご飯 ワンダフル給食	シ ョ ア	黒酢豚豚 もやしのナムル 春雨スープ	豚肉,鶏肉,ショ ア	米,油,薄力粉,ごま, かたくり粉,砂糖,ごま油, じゃがいも,はるさめ	にんにく,もやし, きゅうり,えのき, こまつな	33.1	831
26	木	ポパイライス	○	ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	牛乳,牛肉,豚肉, 生クリーム, みそ,ベーコン	米,バター,油, オリーブ油	ほうれんそう,玉葱, マッシュルーム,椎茸, 舞茸,人参,セロリ,にんにく	25.2	752
27	金	ピザトースト	○	ツナポテトソテー 豆乳味噌スープ	ウィンナー, チーズ,牛乳,みそ, ツナ缶,豆乳	食パン,オリーブ油, かたくり粉,油, じゃがいも	青ピーマン,にんにく, キャベツ,玉葱,にんじん	33.5	737
30	月	きつねご飯★	○	わかさぎカレー揚げ ゆかりキャベツ 味噌汁	かつお節,鶏肉, 油揚げ,牛乳, わかさぎ,みそ	米,油,砂糖, かたくり粉, 薄力粉,さつまいも	にんじん,えだまめ, キャベツ,きゅうり,玉葱	28.5	740
31	火	チキンクリーム パスタ	○	コールスローサラダ グレーゼリー	鶏肉,鶏肉,牛乳, アガー	スパゲッティ, オリーブ油,油, 薄力粉,砂糖	にんにく,玉葱,しめじ, マッシュルーム缶,レモン, 小松菜,キャベツ,人参, ぶどうジュース	37.4	773

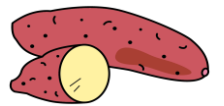
※食材料購入の都合により献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

平均	33	790
基準値	27.0~41.5	830

実りの秋、食欲の秋がやってきました 

秋はお米・大豆・芋・果物…様々な作物が収穫の時期を迎えます

旬の実りに感謝して、色々な食べ物をバランスよく食べましょう



★印は全校生徒のリクエストメニューです。26日(木)は、渋谷区公式キャラクター【HACHI】にちなんだハンバーグです