



# 給食献立予定表



2023年11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	水	中華丼	○	大豆しゃりしゃり果物	豚肉,さつま揚げ,牛乳,大豆	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,筍缶	30.0	807
2	木	ご飯	○	鶏の西京焼き卵の花すまし汁	牛乳,鶏肉,おから	米,砂糖,油,こんにゃく,焼きふ	にんじん,さやいんげん,玉葱,こまつな	35.0	774
3	金	文化の日							
6	月	さつま芋ご飯	○	出汁入り卵焼き五目ひじき煮豚汁	牛乳,たまご,鶏肉,大豆,豚肉,みそ,ひじき	米,さつまいも,ごま油,砂糖,ごま油,じゃがいも	えのき,にんじん,さやいんげん,だいこん,玉葱,ごぼう	33.0	740
7	火	ご飯	○	魚のコーンフレーク揚げ塩昆布和えすまし汁	牛乳,ホキ,塩昆布,豆腐	米,薄力粉,ごま油,コーンフレーク,油,緑豆はるさめ	だいこん,はくさい,にんじん	28.0	741
8	水	立冬みぞれうどん	○	お好み揚げ果物	こんにゃく,鶏肉,牛乳,竹輪,あおのり,かつお節	うどん,かたくり粉,油,薄力粉	こまつな,だいこん,キャベツ,しょうが	26.3	724
9	木	定期考査							
10	金	チキンカレー	○	レモンドレサダ	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖,じゃがいも,薄力粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,コーン缶,レモン果汁	31.8	858
13	月	ご飯	○	酢鶏こまつなサラダわかめスープ	牛乳,鶏肉,ツナ缶,わかめ	米,油,かたくり粉,じゃがいも,砂糖,はるさめ,ごま油	にんにく,こまつな,コーン缶,玉葱	34.4	858
14	火	かつおめし	○	ごま和え芋煮	かつお,牛乳,豚肉,さつま揚げ	米,ごま油,砂糖,ごま油,こんにゃく,さといも	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,玉葱,しめじ	33.9	729
15	水	タンメン	○	レバポテビーンズ	豚肉,豆乳,牛乳,鶏レバー,大豆	中華めん,油,かたくり粉,砂糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,もやし	34.2	755
16	木	ご飯	○	豚肉のチーズ焼きマカロニサラダミネストローネ	牛乳,豚肉,粉チーズ,鶏肉,大豆	米,かたくり粉,パン粉,マカロニ,砂糖,油	にんにく,玉葱,きゅうり,キャベツ,にんじん,セロリ,トマト缶	39.0	887
17	金	ビビンバ	○	ビーフンスープ果物	豚肉,鶏肉,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖,ごま油,ビーフン	しょうが,にんにく,こまつな,にんじん,切干し大根,キャベツ	29.2	755
20	月	ご飯	○	鯖の味噌煮春雨炒め鶏団子汁	牛乳,まさば,みそ,さつま揚げ,鶏肉,豆腐	米,砂糖,油,はるさめ	しょうが,にんじん,さやいんげん,はくさい	36.5	828
21	火	小松菜ペペロンチーノ	○	ポトフチョコバナナ春巻★	鶏肉,牛乳,豚肉	スパゲッティ,油,じゃがいも,春巻きの皮,はちみつ	にんにく,こまつな,にんじん,玉葱,キャベツ,セロリ,バナナ	33.5	754
22	水	ご飯	○	豚のBBQソースジャーマンポテトパンブキンポタージュ	豚肉,牛乳,ジョア	米,油,じゃがいも,バター	にんにく,しょうが,玉葱,かぼちゃ	31.4	757
23	木	勤労感謝の日							
24	金	きりたんぼ 	○	畑のキャビアと菊のお浸し抹茶チョコ蒸しケーキ	鶏肉,牛乳	きりたんぼ,油,薄力粉,砂糖,ホワイトチョコレート	大根,人参,舞茸,ねぎ,せり,ほうれん草,菊のり,水菜,しめじ,とんぶり	28.7	823
25	土	キムタクご飯	なし	じゃがもち餃子風スープ	豚肉	米,ごま油,油,じゃがいも,かたくり粉,ぎょうざの皮	たくあん,こまつな,コーン缶,にんにく,はくさい,にら	25.4	736
27	月	振替休業日							
28	火	人参ツナご飯	○	南瓜のピリ辛煮味噌汁	ツナ缶,牛乳,豚肉,みそ	米,油,砂糖,かたくり粉	にんじん,かぼちゃ,さやいんげん,にんにく,しょうが,キャベツ,えのき	29.8	767
29	水	ご飯	○	和風ハンバーグ★切干サラダすまし汁	牛乳,豚肉,かまぼこ	米,パン粉,砂糖,ごま	しめじ,切干大根,きゅうり,にんじん,玉葱,こまつな	34.2	839
30	木	ミニコッペ	○	マカロニグラタン★チキントマトスープ	牛乳,鶏肉,豆乳,粉チーズ,大豆	パン,マカロニ,油,薄力粉,パン粉,じゃがいも	玉葱,ぶなしめじ,にんにく	39.4	807

※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	785
基準値	27.0~41.5	830

★印は全校生徒のリクエストメニューです。