



# 給食献立予定表



2023年12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	金	スープ炒飯	○	青菜のナムル 果物	たまご,鶏肉,牛乳	米,ラード,油, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,はくさい, もやし,こまつな	30.2	760
4	月	ジャージャー麺★	○	さつま芋もち わかめスープ	豚肉,鶏肉,牛乳, 豆乳,きな粉,わかめ	ごま油,蒸し中華めん,油, かたくり粉,砂糖, さつまいも,白玉粉	にんにく,しょうが, 玉葱,筍缶,干し椎茸, もやし,きゅうり	36.4	829
5	火	ご飯	○	鮭の竜田揚げ 大根レモン漬け 味噌汁	牛乳,さけ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,じゃがいも	しょうが,だいこん, レモン果汁,玉葱	30.6	748
6	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグ 小松菜ごま和え すまし汁	牛乳,豚肉,生揚げ, かまぼこ,こんぶ	米,かたくり粉,ごま,砂糖	しめじ,玉葱,えのき, にんにく,にんじん, こまつな	32.2	750
7	木	調布ご飯🍲※	○	鶏の唐揚げ★ キャベツのナムル トマトスープ	牛乳,鶏肉	米,油,薄力粉, かたくり粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, 玉葱,トマト缶	37.7	863
8	金	大分鶏飯	○	れんこんはさみ揚げ 卵スープ	鶏肉,牛乳,たまご	米,油,砂糖,かたくり粉, 薄力粉	にんにく,ごぼう, れんこん,にんじん, ほうれんそう	30.2	764
11	月	ご飯 ワンタフル給食	○	海苔ふりかけ 肉じゃが 白菜サラダ	牛乳,焼きのり, 豚肉,油揚げ	米,砂糖,ごま,ごま油, 油,こんにやく,じゃがいも	玉葱,はくさい,にんじん	33.2	877
12	火	治部煮丼 	○	炒り豆腐 ゆずゼリー	鶏肉,牛乳,豆腐, たまご,アガー	米,かたくり粉,すだれ麩, 砂糖,油	人参,南瓜,蓮根,青梗菜, 生姜,干し椎茸,筍缶, 柚子ビューレ,ナタデココ	38.5	900
13	水	チキンカツサンド	○	ごまドレサラダ コーンポタージュ	鶏肉,牛乳, いんげんまめ	パン,油,薄力粉,パン粉, 砂糖,ごま,じゃがいも	キャベツ,玉葱,コーン缶	39.8	860
14	木	ご飯	○	魚のパン粉焼き 人参しりしり 春雨スープ	牛乳,ホキ, たまご,鶏肉	米,油,パン粉,ごま油, はるさめ	にんにく,にんじん, キャベツ,こまつな	33.6	744
15	金	あんかけ餃子丼	○	海藻サラダ 果物	豚肉,凍り豆腐, 牛乳,寒天	米,油,かたくり粉, 餃子の皮,砂糖, オリーブ油,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,にら,キャベツ, コーン缶	31.8	809
18	月	中華おこわ	○	豚キムチ卵焼き 白菜スープ	豚肉,牛乳, たまご,鶏肉	米,油,砂糖,ごま油	ねぎ,しょうが,にんじん, 干し椎茸,筍缶,にんにく, にら,玉葱,えのき,はくさい	34.7	756
19	火	茶飯	○	関西風おでん チャプチェ	牛乳,鶏肉,凍り豆腐, 竹輪,さつま揚げ, 豚肉	米,油,かたくり粉, じゃがいも,砂糖, はるさめ,ごま油	だいこん,にんにく, にんじん,玉葱,こまつな	33.5	821
20	水	ご飯	○	鶏の南部焼き マッシュポテト 味噌汁	牛乳,鶏肉, 豆乳,みそ	米,ごま油,ごま, じゃがいも,油,バター	にんにく,しょうが, ブロッコリー,にんじん, 玉葱	35.2	810
21	木	ポークカレー	○	パリパリサラダ	豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油,砂糖, かたくり粉,じゃがいも, 薄力粉,ワタンの皮	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	880
22	金	豚南蛮うどん 	シ ョ ア	かしわ天 なんきん天 磯和え	豚肉,鶏肉,焼きのり, ショア	うどん,油,かたくり粉, 薄力粉	にんにく,しょうが,ねぎ, かぼちゃ,キャベツ, にんじん	34.9	760
25	月	チキンライス	○	コンソメスープ チョコレートケーキ★	ベーコン,鶏肉, 牛乳,豆乳	米,油,薄力粉, コーンスターチ, 砂糖,はちみつ,粉糖	トマトジュース,にんにく, 玉葱,にんじん,キャベツ	30.3	900

※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	34	815
基準値	27.0~41.5	830

## 🍷今年もあとひと月となりました。どんな1年間でしたか…？

12月26日から冬休みです。楽しい年末年始を過ごすためには  
食事🍴運動🏃休養😴が大切です。手洗いも忘れずにしましょう🙌

※稲作体験でお世話になっている**斉藤農園**からお米をいただきました🍚 **12月7日(木)**に提供する予定です。



★印は全校生徒のリクエストメニューです。

今年の冬至は**12月22日(金)**です🍷