



給食献立予定表



2024年 2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	木	麦ご飯	○	とりつくね もやし、梅和え すまし汁	牛乳、鶏肉、豆腐、 かつお節、わかめ	米、おおむぎ油、 かたくり粉、砂糖、 緑豆春雨	にんにく、しょうが、 干し椎茸、玉葱、もやし、 きゅうり、梅干し、人参	30.9	786
2	金	鶏塩白菜丼	○	人参ツナサラダ 青のり大豆	鶏肉、蒲鉾、牛乳、 ツナ缶、大豆、煮干、 あおのり	米、おおむぎ油、 かたくり粉、ごま油	にんにく、はくさい、 にんじん、玉葱、 レモン果汁	39.0	862
5	月	トマトスープパゲティ	○	じゃこサラダ 果物	鶏肉、ベーコン、 牛乳、ちりめんじゃこ	スパゲッティ、油、 オリーブ油、 かたくり粉、ごま油	にんにく、玉葱、 トマト缶、だいこん、 きゅうり	34.3	766
6	火	ご飯	○	チキン南蛮★ ピリ辛きゅうり 味噌汁	牛乳、鶏肉、たまご、 油揚げ、みそ	米、油、薄力粉、 かたくり粉、砂糖、 ごま油	玉葱、きゅうり、 はくさい、ねぎ	35.7	842
7	水	炒り卵菜飯	○	わかさぎ磯辺揚げ レンコンとひじきのきんぴら 豚汁	たまご、牛乳、 わかさぎ、あおのり、 豚肉、みそ、ひじき	米、砂糖、ごま油、ごま油、 かたくり粉、薄力粉、 こんにゃく、じゃがいも	こまつな、れんこん、 にんじん、だいこん、 玉葱、ごぼう	29.1	771
8	木	ご飯	○	鯖の幽庵(ゆうあん)焼き 根菜の唐揚げ すまし汁	牛乳、まさば、鶏肉	米、油、じゃがいも、 かたくり粉、さつまいも	ゆず果汁、ごぼう、 キャベツ、こまつな	33.9	855
9	金	鶏ごぼうピラフ	○	卵マカロニサラダ ほうれん草スープ	鶏肉、牛乳、 たまご、ウィンナー	米、バター、油、 マカロニ、砂糖	にんにく、ごぼう、 しめじ、玉葱、にんじん、 きゅうり、コーン缶、 ほうれん草	26.8	773
12	月	振替休日							
13	火	カレーうどん	○	大根ゆかり和え 抹茶ミルクプリン	豚肉、油揚げ、牛乳、 豆乳、アガー	うどん、油、ごま油、 かたくり粉、砂糖	玉葱、にんじん、 こまつな、だいこん、 きゅうり	29.8	735
14	水	ブルコギ丼	○	コーンサラダ	豚肉、牛乳、ツナ缶	米、おおむぎ油、 砂糖、こんにゃく、ごま	にんにく、生姜、玉葱、 こまつな、切干大根、 にんじん、コーン缶	34.3	848
15	木	ご飯	○	鮓(ほっけ)の利休揚げ 塩昆布和え 味噌汁	牛乳、ほっけ、 塩昆布、さつま揚げ、 みそ	米、油、ごま、薄力粉、 かたくり粉、じゃがいも	はくさい、 きゅうり、玉葱	31.7	770
16	金	キムチチャーハン★	○	中華スープ 焼き芋★	豚肉、たまご、 みそ、牛乳、鶏肉	米、油、ごま油、緑豆春雨、 かたくり粉、さつまいも	にんにく、しょうが、 玉葱、えのきたけ、 にんじん、こまつな	28.0	728
19	月	おかか昆布ご飯	○	ピリ辛肉豆腐 胡瓜と竹輪の酢の物	塩昆布、かつお節、 牛乳、豚肉、豆腐、 凍り豆腐、竹輪	米、ごま、ごま油、油、 かたくり粉、砂糖	にんにく、しょうが、 玉葱、えのきたけ、 きゅうり	35.5	835
20	火	ソース勝つ丼 	シ ョ ア	野菜のオイスター和え 白玉汁	豚肉、あおのり、 蒲鉾、ショア	米、薄力粉、パン粉、 油、砂糖、もち	キャベツ、いんげん、 ヤングコーン、人参、 白菜、干し椎茸、玉葱	30.1	862
21	水	あんかけ焼きそば	○	みそポテト 果物	豚肉、蒲鉾、牛乳	蒸し中華めん、油、 ごま油、かたくり粉、 じゃがいも、砂糖	にんにく、生姜、白菜、 こまつな、もやし、 にんじん、えのきたけ、 きくらげ	31.4	833
22	木	定期考査							
23	金	天皇誕生日							
26	月	ポークカレー	○	コールスローサラダ	豚肉、牛乳、大豆	米、おおむぎ油、薄力粉、 かたくり粉、じゃがいも、 グラニュー糖、砂糖	にんにく、生姜、玉葱、 にんじん、しめじ、 キャベツ、きゅうり、 コーン缶	33.0	894
27	火	鮭ばら寿司 	○	大学芋 沢煮糰子	しろさげ、油揚げ、 かつお節、焼きのり、 牛乳、豚肉	米、砂糖、さつまいも、 油、ごま、かたくり粉	ごぼう、人参、椎茸、 かんぴょう、きゅうり、 れんこん、だいこん、 糸みつば	29.8	804
28	水	ガーリックトースト	○	クリームシチュー キャベツソテー	牛乳、鶏肉、 いんげんまめ、 生クリーム、ツナ缶	食パン、バター、油、 じゃがいも、薄力粉	にんにく、玉葱、 にんじん、パセリ、 キャベツ	34.3	829
29	木	ご飯	○	黒酢豚 青菜のナムル タンタンスープ	牛乳、豚肉、大豆、 いんげんまめ	米、油、薄力粉、ごま油、 かたくり粉、 じゃがいも、砂糖	にんにく、もやし、 小松菜、生姜、玉葱、 筍缶、干し椎茸、にら	36.4	879

※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	815
基準値	27.0~41.5	830

❀2月20日(木)は3年生の受験応援献立です給食室も陰ながら応援しています❀

★印は全校生徒のリクエストメニューです。

