



給食献立予定表



2024年 4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
10	水	チキンライス	○	ABCスープ グレーゼリー	ベーコン,鶏肉,牛乳, アガー	米,油,マカロニ, 砂糖	にんにく,玉葱,キャベツ, にんじん,こまつな, ぶどうジュース	32.4	792
11	木	ご飯	○	メンチカツ 磯和え 味噌汁	牛乳,豚肉, 焼きのり, わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, 薄力粉,パン粉,砂糖	しめじ,玉葱,キャベツ, にんじん,だいこん,ねぎ	31.8	816
12	金	ジャージャー麺	○	キャベたまスープ 果物	豚肉,牛乳, 鶏肉,たまご	ごま油,蒸し中華めん, 油,かたくり粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱, たけのこ缶,干し椎茸, もやし,きゅうり,キャベツ	35.9	767
15	月	ご飯	○	鶏の照り焼き ごま酢和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 練りごま,焼きさ	にんじん,キャベツ, こまつな,玉葱	32.9	777
16	火	小松菜 ペペロンチーノ	○	キャロットポタージュ カップケーキ	鶏肉,牛乳, いんげんまめ,たまご	スパゲッティ,油, 薄力粉,砂糖, バター	にんにく,こまつな, にんじん,玉葱	36.6	856
17	水	ご飯	○	鯖の幽庵焼き 春雨炒め ミルク味噌スープ	牛乳,まさば, 鶏肉,豚肉,みそ	米,油,緑豆はるさめ, じゃがいも	ゆず果汁,もやし, こまつな,にんじん,玉葱	39.2	848
18	木	赤飯	○	肉じゃが 大豆しゃりしゃり	ささげ,牛乳,豚肉, 大豆,煮干	米,ごま,油,砂糖, こんにゃく, じゃがいも,かたくり粉	玉ねぎ,人参,小松菜	35.4	850
19	金	チキンカレー	○	パリパリサラダ	鶏肉,牛乳	米,おおむぎ油, 砂糖,じゃがいも, 薄力粉,ワンタンの皮	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん, キャベツ,レモン果汁	32.0	859
22	月	ご飯	○	じゃこ青菜ふりかけ ピリ辛肉豆腐 胡瓜とわかめの酢の物	牛乳,しらす,豚肉, 豆腐,凍り豆腐,蒲鉾, わかめ,かつお節	米,ごま油,ごま, 油,かたくり粉,砂糖	こまつな,にんにく, しょうが,玉葱, えのき,きゅうり	38.1	864
23	火	たけのこご飯	○	鯖の西京焼き 卵の花 かきたまにゅう麺	かつお節,油揚げ, 牛乳,さわら,おから, 鶏肉,たまご	米,油,こんにゃく, そうめん,かたくり粉	たけのこ,にんじん, さやいんげん, 玉葱,こまつな	37.5	729
24	水	中華丼	○	シュウマイ 果物	豚肉,さつま揚げ, 牛乳	米,おおむぎ油, かたくり粉,ごま油, しょうまいの皮	にんにく,しょうが,玉葱, はくさい,にんじん,筍缶, きくらげ,干し椎茸	33.9	809
25	木	ご飯	シ ョ ア	鯉のごまからめ こんにゃく炒め 味噌汁	かつお,大豆,豚肉, かつお節,油揚げ, わかめ,みそ,ショア	米,油,かたくり粉, 砂糖,ごま,こんにゃく	にんにく,しょうが, にんじん,玉葱	38.2	826
26	金	ツナコーン トースト	○	グリーンサラダ ポークビーンズ	ツナ缶,粉チーズ, 牛乳,豚肉,大豆	食パン,油,砂糖, じゃがいも	コーン缶,キャベツ, きゅうり,にんにく, 玉葱,にんじん	37.7	792
29	月	昭和の日							
30	火	豚ごぼう丼	○	すまし汁 果物	豚肉,牛乳,豆腐	米,おおむぎ油, こんにゃく,砂糖, ごま油	にんにく,ごぼう, 玉葱,にんじん,こまつな	32.5	830

※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	35	815
基準値	27.0~41.5	830

ご入学・ご進級おめでとうございます☆新生活の始まりです。

期待や緊張で胸がいっぱいのことでしょう。あせらず一歩ずつ進めていきましょう😊

給食室も心を込めた給食で、皆さんの学校生活を応援しています💪

1年間、どうぞ宜しくお願いいたします。



給食はじまります!



★4月18日(木)は入学・進級祝いとしてお赤飯を炊きます🍙