



給食献立予定表



2024年 5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	ご飯	○	鶏のお茶揚げ 塩昆布和え すまし汁	牛乳,鶏肉,塩昆布, さつま揚げ, 豆腐,みそ	米,油,薄力粉,かたくり粉	キャベツ,にんじん,玉葱	31.8	808
2	木	五目ご飯	○	若竹汁 黒みつきな粉白玉	鶏肉,牛乳, わかめ,きな粉	米,油,こんにゃく, 砂糖,ごま油,もち	にんじん,干し椎茸, いんげん,筍缶	28.5	839
7	火	ご飯	○	鶏のごま味噌焼き 梅おかか和え すまし汁	牛乳,鶏肉, みそ,かつお節, わかめ	米,砂糖,ごま,ごま油, じゃがいも	にんにく,ごまつな, キャベツ,にんじん, 梅干し	33.9	777
8	水	ちゃんぽんうどん	○	竹輪の二色揚げ 果物	豚肉,かまぼこ, 豆乳,牛乳,竹輪, あおりのり	うどん,油,ごま油, かたくり粉,薄力粉	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, 玉葱,きくらげ	30.9	756
9	木	ご飯	○	鮭のレモン醤油焼き 人參しりしり 味噌汁	牛乳,鮭,たまご, 油揚げ,みそ	米,かたくり粉, ごま油,さつまいも	レモン果汁,にんじん, ごまつな	32.8	776
10	金	麻婆豆腐丼	○	華風もやし わかめスープ	豚肉,凍り豆腐, 豆腐,牛乳, 鶏肉,わかめ	米,おおむぎ,油, かたくり粉,ごま油, 砂糖,ごま	にんにく,しょうが,玉葱, もやし,にんじん	36.9	826
13	月	ご飯	○	黒酢豚 青菜のナムル トマト卵スープ	牛乳,豚肉,たまご	米,油,薄力粉, かたくり粉,じゃがいも, 砂糖,ごま,ごま油	にんにく,もやし, ごまつな,トマト	33.1	854
14	火	ピースご飯	○	ししゃものカレー揚げ じゃが芋の甘辛煮 豚汁	牛乳,ししゃも, ツナ缶,豚肉,みそ	米,油,薄力粉, じゃがいも,砂糖,ごま油	グリーンピース,だいこん, にんじん,玉葱,ごぼう	33.0	776
15	水	スパゲティ ミートソース	○	ハニーポテトサラダ	豚肉,ベーコン,牛乳	スパゲッティ,砂糖, オリーブ油,油, はちみつ,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉葱, しめじ,セロリ,トマト缶, キャベツ,きゅうり	36.5	841
16	木	ご飯	シ ョ ア	豚のチーズ焼き マカロニサラダ 野菜スープ	豚肉,粉チーズ,ショア	米,マカロニ,砂糖	玉葱,にんじん,きゅうり, キャベツ,かぼちゃ	30.7	783
17	金	鶏そぼろ丼	○	沢煮碗 フルーツヨーグルト	たまご,鶏肉,牛乳, 豚肉,ヨーグルト, 生クリーム	米,砂糖,ごま油	干し椎茸,いんげん,ごぼう, にんじん,えのき,りんご, 切干大根,みかん缶	39.2	917
20	月	ご飯	○	豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう 味噌汁	牛乳,豚肉,鶏肉, 豆腐,竹輪,みそ	米,かたくり粉, ごま油,こんにゃく,砂糖	しめじ,玉葱,にんにく, にんじん,ごぼう,キャベツ	34.9	813
21	火	ブルコギ丼	○	ビーフンスープ 果物	豚肉,牛乳,鶏肉	米,おおむぎ, ごま油,油,ビーフン	にんにく,しょうが, ごまつな,玉葱,にんじん, 切干大根,キャベツ	34.4	815
22	水	ご飯	○	魚の香味焼き 小松菜のごま和え 味噌汁	牛乳,めかじき, 凍り豆腐, こんぶ,みそ	米,砂糖,ごま油,ごま, 油,かたくり粉	にんにく,しょうが, にんじん,ごまつな,ねぎ	31.2	725
23	木	照り焼き コッペパン	○	グリーンサラダ コーンチャウダー	豚肉,牛乳, ベーコン,鶏肉	コッペパン,パン粉, 砂糖,かたくり粉,油	しめじ,玉葱,にんにく, しょうが,キャベツ, きゅうり,コーン缶,小松菜	41.0	856
24	金	卵チャーハン	○	レハポテビーンズ キムチスープ	豚肉,かまぼこ, たまご,牛乳, 鶏レバー,大豆,鶏肉	米,ラード,ごま油,油, じゃがいも,かたくり粉, 砂糖	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,筍缶, はくさい,ごまつな	37.5	830
27	月	ソース焼きそば	○	鶏大根スープ 果物	かつお節,豚肉, 牛乳,鶏肉	蒸し中華めん,油,ごま油	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, だいこん,ねぎ	34.4	739
28	火	ご飯	○	チンジャオロース 春雨スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,油,かたくり粉, ごま油,はるさめ	にんにく,しょうが,筍缶, 青ピーマン,赤パプリカ, 黄パプリカ,玉葱,キャベツ	36.7	836
29	水	ハヤシライス	○	マセドアンサラダ オレンジムースゼリー	豚肉,牛乳,アガー	米,おおむぎ,油, かたくり粉, じゃがいも,砂糖	にんにく,生姜,玉葱, 人參,マッシュルーム缶, 赤パプリカ,きゅうり, レモン果汁,ルゾジュース	34.6	828
30	木	ご飯	○	鮭の利休揚げ ひじき煮 すまし汁	牛乳,ほっけ,鶏肉, 油揚げ,ひじき	米,油,ごま,薄力粉, かたくり粉,ごま油, こんにゃく,砂糖	にんじん,だいこん, ごまつな	33.2	808
31	金	牛丼	○	海藻サラダ 味噌汁	牛肉,牛乳, 赤とさかのり, 寒天,油揚げ,みそ	米,おおむぎ, こんにゃく,砂糖,油,ごま	玉葱,キャベツ, コーン缶,はくさい	32.2	776

※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。

●5月31日(金)は運動会応援メニューです●

平均	34	807
基準値	27.0~41.5	830