



給食献立予定表



2024年6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
3	月	振替休業日							
4	火	ジャンバラヤ	○	焼肉サラダ ワンタンスープ	鶏肉,牛乳,豚肉, 大豆	米,油,ごま油, 砂糖,ごま, ワンタンの皮	にんにく,生姜,玉葱,人参, さやいんげん,赤パプリカ, キャベツ,にら,もやし	35.9	769
5	水	ご飯	○	鮭の幽庵焼き ごま酢和え 味噌汁	牛乳,銀鮭,みそ	米,ごま, 練りごま,砂糖	レモン(果汁,生), にんじん,キャベツ, かぼちゃ,玉葱,こまつな	30.9	753
6	木	鶏わかめうどん	○	切干春巻 果物	こんぶ,凍り豆腐, 鶏肉,わかめ,牛乳, 豚肉,みそ	うどん,油, かたくり粉, 春巻きの皮,薄力粉	にんにく,玉葱, 切干大根,干し椎茸	30.4	792
7	金	ご飯	○	ポークソテー マッシュポテト モロヘイヤスープ	牛乳,豚肉, 鶏肉,豆腐	米,油,じゃがいも, バター	にんにく,玉葱, モロヘイヤ	32.4	797
10	月	じゃこわかめご飯	○	鶏のおろしソース 浅漬け 味噌汁	ちりめんじゃこ, 牛乳,鶏肉,わかめ, 塩昆布,みそ	米,ごま油,ごま, じゃがいも	だいこん,ほくさい, きゅうり,にんじん, 玉葱,こまつな	38.1	749
11	火	ご飯	○	鯖の味噌煮 野菜のおかか炒め すまし汁	牛乳,まさば, みそ,豚肉, かつお節,たまご	米,砂糖, かたくり粉,ごま油	にんにく,切干大根, にんじん,さやいんげん, えのき,トウモロコシ	35.8	809
12	水	あんかけ焼きそば	○	ずんだもち	豚肉,かまぼこ, 牛乳	中華めん,油,ごま油, かたくり粉,もち,砂糖	にんにく,しょうが,枝豆, 白菜,こまつな,もやし, にんじん,きくらげ,筍缶	36.0	806
13	木	前期中間考査							
14	金	ワンダフル給食 元気もりもり丼	○	もずくのすまし汁 果物	豚肉,牛乳, こんぶ,鶏肉,もずく	米,油,砂糖,ごま油, ごま,かたくり粉	キャベツ,玉葱,にら,ねぎ, 赤パプリカ,黄パプリカ, にんにく,生姜,人参,小松菜	31.4	840
17	月	五目ツナご飯	○	ハンサンスー 鶏団子スープ	ツナ缶,牛乳, ハム,鶏肉,大豆	米,油,こんにゃく, ごま油,春雨,砂糖	えのき,にんじん,生姜, ごぼう,干し椎茸,きゅうり, キャベツ,こまつな	31.0	760
18	火	ご飯	○	豚のかりん揚げ 磯和え すまし汁	牛乳,豚肉,大豆, 焼きのり	米,油,かたくり粉, 砂糖,焼きふ	キャベツ,にんじん, 玉葱,こまつな	33.9	884
19	水	チキンカツサンド	○	ジャーマンポテト 冬瓜スープ	鶏肉,牛乳,豚肉	パン,油,薄力粉, パン粉,砂糖,じゃがいも	キャベツ,にんにく, 玉葱,とうがん,こまつな	39.8	799
20	木	ご飯	○	白身魚のフライ しぐれ煮 白菜スープ	牛乳,ホキ, 豚肉,鶏肉	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖	しょうが,ごぼう,玉葱, えのき,にんじん,ほくさい	35.3	808
21	金	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, かたくり粉,じゃがいも, 薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,キャベツ, きゅうり,コーン缶	33.0	877
24	月	枝豆ご飯	○	とりつくね ピリ辛ひじき けんちん汁	牛乳,鶏肉,ひじき, おから,豚肉,凍り豆腐	米,砂糖,かたくり粉, 油,こんにゃく,ごま油, じゃがいも	枝豆,干し椎茸,玉葱, にんじん,筍缶,にんにく, だいこん	33.6	743
25	火	ご飯	○	赤魚の唐揚げ 茎わかめきんぴら 味噌汁	牛乳,赤魚,豚肉, 茎わかめ,みそ	米,油,かたくり粉, 砂糖,焼きふ	にんにく,しょうが, にんじん,こまつな,玉葱	30.5	733
26	水	アラビアータ	○	スパニッシュオムレツ あじさいゼリー	鶏肉,牛乳,たまご, アガー	マカロニ,油, じゃがいも,砂糖	にんにく,とうがらし(乾), 玉葱,トマト,キャベツ, ぶどうジュース	36.1	776
27	木	親子丼	○	胡瓜とわかめの酢の物	鶏肉,凍り豆腐, たまご,牛乳,わかめ, かに風味かまぼこ	米,おおむぎ,油, かたくり粉	玉葱,きゅうり, 黄パプリカ	37.4	746
28	金	ご飯	シ ョ ア	豚のニラソース 大根サラダ 中華スープ	豚肉,かつお節, 鶏肉,ショア	米,油,かたくり粉, じゃがいも,砂糖,春雨	にら,玉葱,だいこん, 赤パプリカ,にんにく, えのき,人参,こまつな	29.8	855

※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	800
基準値	27.0~41.5	830

※6月14日(金)は渋谷ワンダフル給食です。服部栄養専門学校のシェフが監修したメニューを予定しています。