



給食献立予定表



2024年 7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	月	ご飯	○	鶏のねぎ塩だれ 辛子和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,かつお節, 油揚げ,みそ	米,ごま油,砂糖	ねぎ,レモン果汁, にんじん,こまつな, 玉葱,にら	33.6	756
2	火	肉おろしうどん	○	お好み揚げ	こんぶ,豚肉,牛乳, 焼き竹輪,たまご, あおのり,かつお節	うどん,砂糖,油, かたくり粉,薄力粉	玉葱,だいこん, キャベツ,しょうが	32.8	777
3	水	ガパオライス	○	春雨スープ 果物	鶏肉,牛乳	米,油,砂糖,春雨	にんにく,とうがらし, 玉葱,赤パプリカ,バジル, 青ピーマン,人参,こまつな	34.5	784
4	木	ご飯	○	かじきの竜田揚げ なめたけ和え 七タ汁	牛乳,めかじき, 大豆,かまぼこ	米,油,ごま, かたくり粉, 砂糖,そうめん	しょうが,えのき, こまつな,にんじん, 玉葱,オクラ	34.1	777
5	金	大分鶏飯	○	野菜の揚げびたし 卵わかめスープ	鶏肉,牛乳,凍り豆腐, かつお節, たまご,わかめ	米,油,砂糖, かたくり粉	にんにく,ごぼう, 赤パプリカ,ズッキーニ, さやいんげん,玉葱	32.2	809
8	月	ご飯	○	豚の生姜焼き 春雨サラダ 味噌汁	牛乳,豚肉, 豆腐,みそ	米,砂糖,かたくり粉, 春雨,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱, キャベツ,にんじん, こまつな,ねぎ	33.9	802
9	火	ご飯	○	タンドリーチキン さつま芋サラダ 米粉ポターージュ	牛乳,鶏肉, いんげんまめ	米,さつまいも, ごま,バター	にんにく,しょうが,玉葱, しめじ,にんじん, コーン缶	37.8	817
10	水	照りツナトースト	○	和風マカロニサラダ ポトフ	ツナ缶,チーズ, 牛乳,かつお節, 鶏肉,大豆	食パン,砂糖, マカロニ,油, じゃがいも	玉葱,きゅうり,にんにく, にんじん,キャベツ, セロリ	38.4	808
11	木	豚キムチ丼	シ ョ ア	ゆでとうもろこし 中華スープ	豚肉,鶏肉,わかめ, ショア	米,おおむぎ,油, 砂糖,ごま油	にんにく,しょうが, キャベツ,とうもろこし, 玉葱	33.9	757
12	金	コーンピラフ	○	ワンダフル給食 ラタトゥイユ ススキフライ フルーツポンチ 	鶏肉,牛乳, ベーコン,すずき	米,油,オリーブ油, パン粉,コーンスターチ	コーン缶,にんにく,パセリ, にんじん,玉葱,なす,レモン, 赤パプリカ,黄パプリカ, ズッキーニ,トマト缶, みかん缶,もも缶,パイン缶	36.1	881
15	月	海の日							
16	火	ご飯	○	豚の味噌焼き ゆかりキャベツ 野菜スープ	牛乳,豚肉,鶏肉	米,砂糖,ごま, ごま油,じゃがいも	にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん, 玉葱,こまつな	32.3	763
17	水	ししじゅうし	○	鱈の唐揚げ ズッキーニのナムル すまし汁	かつお節,豚肉 かまぼこ,牛乳, 豆腐,鱈	米,油,かたくり粉, ごま油,ごま	しょうが,ズッキーニ, にんにく,玉葱,にんじん, こまつな	27.8	777
18	木	冷やし中華	○	ゼリーフライ 果物	鶏肉,たまご, 牛乳,おから	中華めん,かたくり粉, 練りごま,砂糖, ごま油,油,じゃがいも	きゅうり,しょうが, にんじん,玉葱	33.5	844
19	金	夏野菜カレー	○	ナタデココゼリー	鶏肉,牛乳,アガー	米,おおむぎ,油, じゃがいも,薄力粉,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,赤パプリカ, ズッキーニ,ヤングコーン, ぶどうジュース	34.8	802

※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



暑い夏がやってきました。熱中症予防には、水分補給と朝ごはんです。

7月20日から夏休みがはじまります☀️休みの間、安全に気を付けて過ごしましょう。

夏休み明けの給食は、8月30日(金)から始まります🍷

