

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人1日 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
2	月	塩ラーメン		ポテトもち 野菜の中華和え	ベーコン 鶏肉 なたとうずら卵(水煮) 煮干し 牛乳 カットわかめ	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) もやし キャベツ ながねぎ ごまつなきゅうり	中華めん ごま油 油 じゃがいも 片栗粉 三温糖 砂糖	629	26.5	25.2
3	火	ひな祭り行事食 うなぎ入り ちらし寿司		豆腐とわかめのすまし汁 桃ゼリー	油揚げ たまご 刻みのり うなぎ蒲焼き 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 わかめ アガー	にんじん 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん だいこん ごまつな ももジュース 白桃缶	米 砂糖 油 白ごま	595	25.1	20.5
4	水	渋谷区大使館 コラボ with ペルー アロスコン ポーヨ		サンコチャード セビーチェ	鶏肉 牛乳 牛肉 ひよこまめ いか たこ	ほうれんそう コリアンダー 玉葱 にんにく にんじん 赤パプリカ グリンピース だいこん しょうが セロリ レモン(果汁) きゅうり ホールコーン	米 じゃがいも オリーブ油 砂糖 さつまいも	593	26.7	19.4
5	木	ココア揚げ パン		ポークビーンズ じゃことチーズのサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ちりめんじゃこ チーズ	にんにく セロリ にんじん 玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ もやし きゅうり ホールコーン	米粉ミックスパン 砂糖 油 じゃがいも 上白糖 バター 薄力粉 デミグラスソース	660	31.2	32.2
リクエスト3位										
6	金	ご飯		豆腐と冬瓜の旨辛煮 バンバンジー ネーブル	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 大豆 赤みそ 鶏肉	にんにく しょうが たけのこ(水煮) 干し椎茸 ながねぎ いら とうがん チンゲンサイ だいこん にんじん きゅうり ネーブルオレンジ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 白ねりごま	636	26.6	20.7
10	火	ツナの炊き 込みご飯		肉豆腐 水菜と青菜の磯和え	ツナ缶 油揚げ 牛乳 豚肉 焼き豆腐 刻みのり	しょうが にんじん 玉葱 えのきたけ 水菜 ごまつな もやし	米 ごま油 油 つきこんにゃく 三温糖	655	32.2	26.9
11	水	チリビーンズ ズライス		コーンサラダ 果物(いちご)	豚ひき肉 大豆 粉チーズ 牛乳	しょうが にんにく セロリ 玉葱 にんじん トマト缶 トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン いちご	米 発芽玄米 油 上白糖 砂糖	662	26.4	22.6
12	木	渋谷 味めぐり 給食 吉田うどん		笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	かたくちいわし 牛肉 白みそ 牛乳 笹かまぼこ	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ ごまつな	うどん 油 砂糖 薄力粉 白玉団子 黒すりごま 和三盆糖	630	26.5	22.0
13	金	ご飯		魚のみたらし焼き 野菜のピリ辛和え 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが もやし きゅうり にんにく にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油 こんにゃく じゃがいも	568	28.8	18.2
リクエスト2位										
16	月	ご飯		ハンバーグ~デミグラスソース~ 野菜のバターソテー じゃがいものすり流し汁	牛乳 豚ひき肉 牛肉 押し豆腐 牛乳 たまご ベーコン 木綿豆腐 鶏肉 白みそ 赤みそ	玉葱 キャベツ ほうれんそう にんじん だいこん ごまつな ながねぎ	米 バター パン粉(生) 油 デミグラスソース 三温糖 じゃがいも	692	29.2	27.9
リクエスト1位										
17	火	卒業 祝い給食 赤飯		鶏のから揚げ 祝いなると入りすまし汁 野菜のゆず醤油和え オレンジシャーベット	ささげ 牛乳 鶏肉 油揚げ なた	しょうが にんにく だいこん ごまつな ながねぎ はくさい にんじん ゆず(果汁)	米 もち米 黒ごま 米粉 片栗粉 油 砂糖 みかんシャーベット	637	21.9	19.7
18	水	9年生 給食なし ご飯		鮭のバター醤油焼き 野菜のおひたし はっと汁 オレンジ類	牛乳 生鮭 鶏肉 油揚げ	はくさい ごまつな もやし 干し椎茸 にんじん ごぼう だいこん ながねぎ 清見オレンジ	米 バター 油 ぶ ウエーブワフタン	586	30.1	15.2
19	木	中学生 給食なし 焼きチーズ カレーパン		コーンポタージュ フレンチサラダ	豚ひき肉 ピザ用チーズ たまご 牛乳 牛乳 生クリーム	にんにく しょうが セロリ 玉葱 トマトピューレ クリームコーン キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	ソフトフランスパン 油 薄力粉 バター パン粉(乾) じゃがいも 砂糖	648	25.5	29.0

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

ご卒業おめでとうございます

ともだち せんせいがたす きゅうしよくじかん がっこうせいかつ おも で ひと
 友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つとなっ
 ていることでしょう。給食が届くまでにはたくさんの人が関わっていて、皆さんを大切に思
 う気持ちが詰まっています。これから先、困難にぶつかることがあったら、ぜひ給食のこ
 とを思い出してください。皆さんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。

