



6月 給食献立表



令和7年

渋谷区立広尾中学校

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		たんぱく 質 (g)
	主食	牛乳	主菜・副菜 など	1群 たんぱく質を 多く含む	2群 カルシウムを 多く含む	5群 炭水化物を 多く含む	6群 脂肪を 多く含む	3群 カロテンを 多く含む	4群 ビタミンC を多く含む	
2月	梅岩ご飯	○	いわしのつくね 野菜のごま醤油 赤だし味噌汁	鶏豆腐、味噌、かつお節、豚肉、油揚げ	牛乳、わかめ、こんぶ	米、片栗粉、パン粉、三温糖、じゃが芋	ごま	人参、小松菜	もやし、葱、生姜、キャベツ	802 39.1
3火	ジャンバラヤ	○	焼肉サラダ レンズ豆とマカロニのスープ	豚肉、ウィンナー、豚肉、鶏肉、レンズ豆	牛乳	米、麦、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、マカロニ	バター、油	人参、トマト(缶)、赤ピーマン、さやいんげん	にんにく、玉葱、マッシュルーム、もやし、黄ピーマン、キャベツ	768 31.4
4水	鶏五目ご飯	○	高野豆腐の胡麻和え 味噌汁 おから入り抹茶ドーナツ	鶏肉、かつお節、油揚げ、高野豆腐、ツナ、さば節、豆腐、味噌、おから、豆腐、豆乳	牛乳、わかめ	米、三温糖、薄力粉、上白糖	油、ごま、ごま油	人参、さやいんげん、ほうれん草	ごぼう、椎茸、胡瓜、もやし、玉葱、キャベツ	898 33.3
5木	炒飯	○	めかたま汁 ビーンズポテト	焼き豚、なると、さば節、豆腐、鶏卵、大豆	牛乳、めかぶわかめ	米、麦、片栗粉、じゃが芋	ラード、油	人参、小松菜	葱、椎茸、玉葱	815 34.3
6金	パインパン	○	チキンマスタートソテー ポテトと野菜のリコネーゼ ABCトマトスープ	鶏肉、ベーコン、豚肉	牛乳	パインパン、蜂蜜、じゃが芋、マカロニ	マヨネーズ(全卵型)、油、オリーブ油	人参、トマト(缶)、パセリ	にんにく、玉葱、スナップえんどう、セロリ	783 37.8
9月	カレーピラフ	○	ミモザサラダ ボンデケージョ	豚肉、鶏卵	牛乳、牛乳、パルメザンチーズ	米、麦、上白糖、白玉粉	バター、油	赤ピーマン、青ピーマン、人参	生姜、玉葱、マッシュルーム、黄ピーマン、キャベツ、胡瓜	758 29.9
10火	麻婆焼きそば	○	ばりばりポテトサラダ くだもの	豚肉、味噌、豆腐、ツナ	牛乳	中華めん、三温糖、片栗粉、じゃが芋	油、ごま油	にら、人参、ほうれん草	にんにく、生姜、葱、椎茸、胡瓜、さくらんぼ(予定)	837 37.0
11水	ご飯	○	チーズハンバーグ 粉ふき芋 ジュリエンスープ	豚肉、鶏肉、鶏卵	牛乳、チーズ	米、パン粉(生)、上白糖、じゃが芋	バター	人参、とうがらし、パセリ	玉葱、りんご、レモン汁、キャベツ	790 33.0
13金	豚肉の 生姜炒め丼	○	もすく汁 あじさいゼリー	豚肉、かつお節、鶏肉、豆腐、鶏卵	牛乳、こんぶ、もすく、カルピス	米、麦、上白糖、片栗粉	油	人参	にんにく、生姜、玉葱、もやし、ぶどうジュース	824 35.8
16月	ケチャップライス チキン添え	○	レタスのスープ 明日葉のパウンドケーキ	ベーコン、大豆、鶏肉、豚肉、鶏卵、豆乳	牛乳	米、上白糖、薄力粉	油、バター	トマト缶詰(ジュース)、人参	エリンギ、玉葱、マッシュルーム、生姜、えのき茸、レタス	776 34.0
17火	ナシゴレン	○	三色ナムル 春雨坦タスーブ	えび、豚肉、鶏卵、鶏肉、豆腐、味噌	牛乳	米、麦、上白糖、緑豆はるさめ	油、ごま油、ごま	青ピーマン、赤ピーマン、パプリカ、人参、小松菜	にんにく、生姜、とうもろこし(ゆで)、レモン汁、もやし、長ねぎ	721 32.3
18水	豚肉の しぐれごはん	○	油揚げの袋焼き 糸寒天のサラダ サイダーボンチ	豚肉、味噌、油揚げ、豚肉	牛乳、ひじき、糸寒天	米、上白糖、春雨、片栗粉	油、ごま油	さやいんげん、にら、人参	ごぼう、生姜、葱、もやし、キャベツ、胡瓜、玉葱、みかん(缶)、パイン(缶)、もも(缶)	819 28.3
19木	ブルガリア大使館コラボ パンキンパン	○	ブルガリアのムスカ ポプチョルバ ヨーグルト	豚肉、鶏卵、ベーコン、白いんげん(まめ)(乾)	牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、加糖ヨーグルト	パンキンパン、じゃが芋、薄力粉	オリーブ油	人参、トマト(缶)、パプリカ	玉葱、セロリ、にんにく、キャベツ	758 34.7
20金	にしんの かば焼き丼	○	千草和え 鶏ひき肉の具汁	にしん、かつお節、鶏肉、鶏肉、豆腐、大豆、味噌	牛乳	米、麦、片栗粉、中さら糖、白滝、上白糖、三温糖、さつま芋	油	人参、小松菜	生姜、キャベツ、大根	868 36.4
23月	豆乳クリーム カレーうどん	○	青のりポテト 果物	豚肉、かつお節、豆乳	牛乳、こんぶ、クリーム、青のり	薄力粉、上白糖、うどん、じゃが芋	油		玉葱、すいか	756 24.6
24火	シナガック	○	チキン・アドボ ティラソ・マック フィリピン風カレーサラダ	ベーコン、鶏肉	牛乳、ヨーグルト(全脂無糖)、加糖練乳	米、麦、上白糖、じゃが芋	バター、油	パセリ、チンゲンサイ	にんにく、玉葱、生姜、レモン汁、冬瓜、桃(缶)、みかん(缶)、パイン缶	814 27.3
25水	ごはん	○	えびと豆腐の中華煮 中華コーンスープ	豚肉、えび、豆腐、鶏肉、鶏卵	牛乳	米、片栗粉	油、ごま油	人参、にら、葉ねぎ	にんにく、生姜、椎茸、玉葱、白菜、葱、コーン(ゆで)、クリームコーン	745 33.8
26木	ご飯	○	きんぴらコロッケ ひじきとツナのレモン和え かきたま汁	豚肉、ツナ、まさば(さば節)、鶏肉、豆腐、鶏卵	牛乳、ひじき、こんぶ	米、上白糖、じゃが芋、じゃが芋、薄力粉、パン粉、パン粉、片栗粉	油、ごま	人参、ほうれん草、小松菜	ごぼう、玉葱、枝豆、もやし、レモン汁、葱	866 34.1
27金	ご飯	○	魚のチリソースかけ 切干大根ともやしのナムル タンホワタン マールカオ	白糸タラ、ベーコン、鶏卵	牛乳、クリーム	米、三温糖、片栗粉、上白糖、じゃが芋、薄力粉、黒砂糖	油、ごま、ごま油、マヨネーズ(全卵型)	人参、チンゲンサイ	にんにく、生姜、葱、切干大根、胡瓜、もやし、玉葱、コーン(缶)、えのき茸	841 35.9
30月	豚キムチ丼	○	春雨サラダ ゆでとうもろこし	豚肉、ハム	牛乳	米、麦、上白糖、片栗粉、春雨、三温糖	油、ごま、ごま油	人参、にら	にんにく、玉葱、キャベツ、葱、白菜キムチ、もやし、胡瓜、とうもろこし	799 27.3

◎都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。