



7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		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
				1群	2群	5群	6群	3群	4群		
	主食	牛 乳	主菜・副菜 など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンC を多く含む		
1 火	半夏生献立	○ たこ飯	鶏肉の照り焼き	たこ,鶏肉,さば節,豚肉,油揚げ,味噌,豆乳	牛乳,こんぶ	米,もち米,三温糖,片栗粉,こんにゃく,じゅが芋,さつ芋,上白糖,薄力粉	ごま,ごま油	小松菜,人参	もやし,キャベツ,梅ひしお,生姜,ごぼう,椎茸,大根,葱	843	
2 水			野菜の梅和え							36.8	
3 木			豚汁							775	
4 金			鬼まんじゅう							31.6	
7 月	1年2組 保健給食委員会 高橋美咲さん 松尾さん 2年1組			魚の南蛮漬け	鰯,さば節,油揚げ,味噌,	牛乳,わかめ	米,片栗粉,上白糖,こんにゃく,こんにゃく	ごま,油	人参	生姜,葱,ごぼう,大根,しめじ,葱	
8 火	わかれめご飯			きんぴら						806	
9 水	根菜田舎汁			果物						31.3	
10 木	ジャージャー麺			パリパリボテトサラダ	豚肉,味噌	牛乳	中華麺,上白糖,片栗粉,じゃが芋,蜂蜜	油,ごま油	人参,にら	にんにく,生姜,筍,椎茸,葱,ザーサイ,もやし,キャベツ,胡瓜,玉葱,赤肉メロン(予定)	
11 金	姉妹都市コラボ ホルル			フライドライス	フリフリチキン	牛乳	米,上白糖,蜂蜜,練豆はるさめ	ごま油,油	小松菜,人参,小葱	玉葱,パイナップル,濃縮還元ジュース,にんにく,生姜,冷凍みかん	
15 火	ちらし寿司			冷凍みかん	○ 七夕汁	牛乳,こんぶ	米,麦,上白糖,片栗粉,薄力粉,そうめん	ごま,油	人参,さやいんげん,小松菜	椎茸,レモン汁,冬瓜,みかん(缶)	
16 水	タコライス			マリンブルーゼリー	ウインナーのトルティーヤ巻き	牛乳,チーズ	米,麦,トルティーヤ,三温糖	オリーブ油,	人参,小松菜	にんにく,玉葱,キャベツ,とうもろこし(ゆで),生姜,冬瓜,葱	
17 木	ガーリックトースト			冬瓜のスープ	鶏肉,大豆,ウインナー,鶏肉	牛乳,ひじき	ソフトフランスパン,薄力粉,じゃが芋,三温糖,上白糖	バター,オリーブ油,油,ごま	人参,トマト(缶),さやいんげん,ほうれん草	にんにく,玉葱,ズッキーニ,なす,枝豆,もやし,レモン汁	
18 金	ご飯			魚の竜田揚げ	ぶり,かつお節,さば節,豚肉,味噌	牛乳	米,片栗粉,三温糖,こんにゃく	油,	人参,小松菜	生姜,かぶ,胡瓜,蓮根,しめじ,大根,メロン(予定)	
19 土	若木祭応援献立			かぶのおかかサラダ	豚肉,鶏肉	牛乳,パルメザンチーズ,牛乳,クリーム	米,上白糖,薄力粉,三温糖,チョコレート	油,バター,オリーブ油	人参,トマト(缶),かぶ(葉)	にんにく,生姜,玉葱,グリーンピース,胡瓜,かぶ,どうもろこし(ゆで)	
20 日	キーマカレーライス			田舎汁	ココアパラロア♪					881	
21 月	レモンマリネ			果物	豚肉	牛乳	米,麦,上白糖,片栗粉	油,ごま油	人参,青ビーマン,赤ビーマン	生姜,にんにく,玉葱,もやし,荀,大根,胡瓜,レモン汁,ハイニアップル(石垣)	
22 火	チンジャオロース丼			3年生「お楽しみ 給食(ランチルーム)を行います。」						773	
23 水	ご飯			塩にくじやか						25.1	
24 木	味噌汁			味噌汁	豚肉,かつお節,高野豆腐,さば節,油揚げ,味噌,鶏卵,豆乳	牛乳	米,こんにゃく,じゃが芋,上白糖,片栗粉,蜂蜜,チョコチップ	油	人参,にら,小松菜	にんにく,生姜,葱	
25 金	米粉のコカアマフィン			セレクト飲料	ツナフレンチサラダ	鶏肉,ツナ	牛乳,チーズ,牛乳,クリーム	バター,油	人参,バセリ	玉葱,しめじ,えのき茸,マッシュルーム,キャベツ,もやし,胡瓜,すいか(予定)	
26 土	チーズinチキンライスコロッケ			ホワイトソースかけ	果物	牛乳	米,麦,薄力粉,パン粉,上白糖			778	
27 日	1年1組 保健給食委員会 下田さん 本多さん 3年1組			ねぎの冷やしませそば	ヤンニヨムチキン	鶏肉,	牛乳,アイスクリーム	中華麺,上白糖,薄力粉,三温糖	小松菜,赤ビーマン	ねぎ,しめじ,にんにく,生姜	
28 月	手作りごはん			お楽しみデザート	果物	牛乳		ごま油,オリーブ油,油,ごま		795	
29 火	鶏とねぎの冷やしませそば									41.8	

◎都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

*現在の広尾中学校の校舎での給食もあと1ヶ月となりました。ランチルームをつかっての「ラン・ラン・ランチ」、3年生は卒業前行っていた「お楽しみ給食」を前倒しにして行うことになりました。また、保健給食委員会の生徒さんたちが考え抜いた献立を今月2回、提供します。生徒数約100名のアットホームな広尾中学校では、その食数から様々な献立にもチャレンジすることができました。

青山キャンパスへ引っ越しした後は、松濱中学校のみなさんと一緒に、給食室は合同となります。食数も5倍以上になります。変わらず安全・安心・衛生的な給食提供に努めてまいります。本校舎での給食提供への御理解、御協力、誠にありがとうございました。

