



# 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)
			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	
1 火	半夏生献立 たこ飯	鶏肉の照り焼き ○ 野菜の梅和え 豚汁 鬼まんじゅう	たこ、鶏肉、さば、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、じゃが芋、さつま芋、上白糖、薄力粉	ごま、ごま油	小松菜、人参	もやし、キャベツ、梅びしお、生姜、ごぼう、椎茸、大根、葱	843 36.8
2 水	わかめご飯	魚の南蛮漬け ○ きんぴら 根菜田舎汁	鰯、さば、鰹、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、玉葱、ごぼう、大根、しめじ、葱	775 31.6
3 木	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 私たちが作りました ジャージャー麺	パリパリポテトサラダ 果物	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、葱、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)	806 31.3
4 金	姉妹都市コラボ ポ・ルル フライドライス	フリフリチキン ○ チキンロングライス 冷凍みかん	ウィンナー、鶏卵、鶏肉	牛乳	米、上白糖、蜂蜜、緑豆はるさめ	ごま油、油	小松菜、人参、小葱	玉葱、バイン濃縮還元ジュース、にんにく、生姜、冷凍みかん	816 35.6
7 月	ちらし寿司	鶏のレモン香り揚げ ○ セタ汁 マリブルーゼリー	鶏肉、油揚げ、鶏卵、かつお節、かまぼこ	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)	877 38.5
8 火	タコライス	ウィンナーのトルティーヤ巻き ○ 冬瓜のスープ	豚肉、大豆、ウィンナー、鶏肉	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	888 37.0
9 水	ガーリックトースト	鶏肉のラタトイユ風煮込み ○ ひじきとツナのレモン和え	鶏肉、ツナ	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	780 30.3
10 木	ご飯	魚の竜田揚げ ○ かぶのおかかサラダ 田舎汁 果物	ぶり、かつお節、さば、鰹、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)	876 37.6
11 金	♪若木祭♪ 応援献立 キーマカレーライス	フレンチサラダ ○ ココアパバロア	豚肉、鶏肉	牛乳、バニラメザンチーズ、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、とうもろこし(ゆで)	881 28.4
15 火	チンジャオロース丼	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、青ピーマン、赤ピーマン	生姜、にんにく、玉葱、もやし、葱、大根、胡瓜、レモン汁、パイナップル(石垣)	773 25.1
16 水	ご飯	塩にくじゃが 味噌汁 米粉のココアマフィン	豚肉、かつお節、高野豆腐、さば、鰹、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、玉葱、葱	893 33.4
17 木	チーズin チキンライスコロック ホワイトソースがけ	ツナフレンチサラダ ○ 果物	鶏肉、ツナ	牛乳、チーズ、牛乳、クリーム	米、麦、薄力粉、パン粉、上白糖	バター、油	人参、パセリ	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)	778 28.6
18 金	1年1組 保健給食委員会 下田さん 本多さん 3年1組 私たちが作りました 鶏とねぎの 冷やしませそば	ヤンニョムチキン お楽しみデザート	鶏肉	牛乳、アイスクリーム	中華麺、上白糖、薄力粉、三温糖	ごま油、オリーブ油、油、ごま	小松菜、赤ピーマン	ねぎ、しめじ、にんにく、生姜	795 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か月となりました。ランチルームをつかっの「ラン・ラン・ランチ」、3年生は卒業前に行っていた「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た後は、松濤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。

