

令和7年



# 9月 給食献立表



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)
	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 火	ポークカレーライス	○	ツナとコーンのサラダ	豚肉, ツナ	牛乳, パルメザンチーズ, わかめ	米, ジャガイモ, 薄力粉, 三温糖	油, バター	人参	玉葱, にんにく, 生姜, フルーツチャツネ, コーン, キャベツ, 胡瓜	888 26.8
3 水	パンプキンパン	○	ポルシチ 蓮根チップサラダ 冷凍みかん	牛肉	牛乳, クリーム	パンプキンパン, 上白糖, 薄力粉, ジャガイモ, 三温糖	油	人参	にんにく, セロリ, 玉葱, キャベツ, 蓮根, 胡瓜, 冷凍みかん	751 29.0
4 木	ごはん	○	ぶりの照り焼き 和風サラダ 豆腐団子の味噌汁	ぶり, かつお節, 豆腐, 鶏肉, 味噌	牛乳	米, 三温糖, 片栗粉	油	人参, 小松菜	キャベツ, 胡瓜, 大根, 生姜, 葱	809 40.9
5 金	お赤飯	○	塩麴から揚げ 浅漬け ずまし汁 紅白ゼリー	ささげ, 鶏肉, かつお節	牛乳, 刻み昆布, こんぶ, 牛乳, クリーム	米, もち米, 片栗粉, 上白糖, 生油	油, ごま油	人参, 水菜	にんにく, 生姜, 胡瓜, キャベツ, えのき茸	843 31.7
8 月	ご飯	○	すき焼き風煮 根菜の味噌汁	豚肉, 焼き豆腐, まさば節, 味噌	牛乳	米, こんにゃく, お麴, 三温糖, ジャガイモ	油	人参, さやいんげん, 小松菜	椎茸, 葱, 白菜, こぼろ, 蓮根, 大根	785 38.1
9 火	栗ご飯	○	さばの味噌燗焼 菊花入りお浸し 味噌汁	味噌, 粉かつお, かつお節, 油揚げ	牛乳	米, もち米, 三温糖, 里芋	栗	ほうれん草, 人参, 小松菜	もやし, きくの花, 大根	779 38.9
12 金	そばろごはん	○	豚汁 果物	豚肉, 鶏卵, まさば節, 油揚げ, 味噌	牛乳	米, 上白糖, こんにゃく, ジャガイモ	油	人参, さやいんげん	生姜, 椎茸, こぼろ, 大根, 葱, ビオーネ (予定)	778 32.2
16 火	スパゲティー カレーミートソース	○	ハニーポテトサラダ チョコチップスコーン	豚肉, 大豆	牛乳	スパゲティー, ジャガイモ, 蜂蜜, 強力粉, 薄力粉, 上白糖, チョコチップ	油, バター, 油, 油	人参, 青ピーマン, 赤ピーマン, トマト (缶)	にんにく, 玉葱, 黄ピーマン, フルーツチャツネ, キャベツ, 胡瓜	891 32.4
17 水	ご飯	○	魚の竜田揚げ ひじきと小松菜のさっぱり和え おくずかけ	まさば節, かつお節, 油揚げ	牛乳, ひじき, こんにゃく	米, 片栗粉, 上白糖, ジャガイモ, 白滝, お麴, そうめん (乾)	油	小松菜, 人参	生姜, キャベツ, もやし, レモン汁, 大根, 椎茸	808 36.2
18 木	ナンピザトースト	○	コーンポタージュ お豆のサラダ	ベーコン, 大豆	牛乳, チーズ, クリーム, パルメザンチーズ	薄力粉, 蜂蜜	油, バター	トマト (缶), 青ピーマン, パセリ, 人参, 赤ピーマン	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, コーン, 胡瓜, コーン	796 30.6
19 金	毎月19日は食育の日 ルーローファン	○	ルオボタン オーギョーチ風ゼリー	豚肉, まさば節	牛乳	米, 三温糖, 片栗粉, 上白糖	油	人参, 小松菜	生姜, 葱, もやし, 大根, りんごジュース, レモン汁	788 23.8
22 月	ジャージャー麺	○	青梗菜のスープ 杏仁豆腐	豚肉, 味噌, 鶏肉	牛乳	中華糖, 上白糖, 片栗粉	油, ごま油	人参, にら, チンゲンサイ	にんにく, 生姜, 葱, 椎茸, 葱, ザーサイ, もやし, 玉葱, みかん (缶), バイン缶	777 33.1
24 水	さんまのかば焼き丼	○	味噌汁 高野豆腐の胡麻和え	さんま, まさば節, 味噌, 高野豆腐, ツナ	牛乳, 青のり, わかめ (乾燥)	米, 粒麦, 片栗粉, 上白糖, ジャガイモ, 三温糖	油, ごま, ごま油	ほうれん草	生姜, 葱, 胡瓜, もやし	850 35.3
25 木	黒砂糖パン	○	茄子のムサカ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン, 豚肉	牛乳, カムチーズ	黒砂糖パン, ジャガイモ, 薄力粉, 三温糖	油, オリーブ油, ター	トマト (缶), 人参	にんにく, 玉葱, なす, キャベツ, 胡瓜	837 33.4
26 金	体育祭応援献立 スタミナ丼	○	あしたば汁 果物	牛ばら肉, 牛肩肉, まさば節, かつお節, 鶏肉, 油揚げ	牛乳, こんにゃく	三温糖, 片栗粉, 米, あしたばうどん (乾)	油, ごま油	にら, 人参	葱, 玉葱, 白菜, もやし, 大根, シャインマスカット (予定)	800 32.8
30 火	防災コラボ献立 餃子風あんかけ丼	○	かんぴょうのごま酢和え 船頭鍋 果物	豚肉, 鶏卵, 鮭, 豆腐, 油揚げ, 味噌, かつお節	牛乳	米, 上白糖, 片栗粉, 里芋, きしめん (生)	ごま油, 油, ごま	にら, 人参	キャベツ, もやし, えのき茸, 生姜, にんにく, かんぴょう (乾), 胡瓜, ホールコーン, 白菜, 葱, こぼろ, 大根, 生しいたけ, 日本なし (予定)	888 39.5

◎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。  
 いよいよ青山キャンパスに移転となりました。新しい給食のルールもたくさんあります。  
 食べる時間を確保するためにもみんなで協力して準備をしていきましょう。  
 青山キャンパスでも調理委託業者は引き続き「フジ産業株式会社」が請け負いとなります。どうぞよろしくお願い致します。

