

9月 納食献立表

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		1群 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		
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,ハルメサンチーズ,わかめ	米,じゃが芋,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,コーン,キャベツ,胡瓜	888 26.8	
3水	パンブキンパン	○	ボルシチ 蓮根チップサラダ 冷凍みかん	牛肉	牛乳,クリーム	パンブキンパン,上白糖,薄力粉,じゃが芋,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	青山キャンバス オープン祝献立		お赤飯	塩麹から揚げ 浅漬け すまし汁 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,生ふ	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,お麸,三温糖,じゃが芋	油	人参,さやいんげん,小松菜	椎茸,葱,白菜,ごぼう,蓮根,大根	785 38.1	
9火	重陽の節句献立		栗ご飯	さばの味噌幽庵焼き 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	もやしきの花,大根	779 38.9
12金	そぼろごはん	○	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,じゃが芋	油	人参,さやいんげん	生姜,椎茸,ごぼう,大根,葱,ピオーネ(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	スパゲッティー,じゃが芋,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,青ビーマン,赤ビーマントマト(缶)	にんにく,玉葱,黄ビーマン,フルーツチャツ,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,じゃが芋,白瀬,お麸,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,ハルメサンチーズ	薄力粉,蜂蜜	油,バター	トマト(缶),青ビーマン,ハセリ,人参,赤ビーマン	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 杏仁豆腐	豚肉,味噌,鶏肉	牛乳	中華麺,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,筍,椎茸,葱,サーサイ,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,米粒麦,片栗粉,上白糖,じゃが芋,三温糖	油,ごま,ごま油	ほうれん草	生姜,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,クリームチーズ	黒砂糖/パン,じゃが芋,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	○	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,こんぶ	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		○	かんぴょうのごま酢和え 餃子風あんかけ丼	豚肉,鶏卵,醤,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,ごま	にら,人参	キャベツ,もやしこのき茸,生姜,にんにく,かんぴょう(乾),胡瓜,ホールコーン,白葉,葱,ごぼう,大根,生しいだけ,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バ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ましょう。

青山キャンバ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。

