



4月 給食献立表



令和6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)
			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	カロチンを 多く含む	ビタミンC を多く含む	
10 水	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、生葱、フルーツチャツネ、コーン、キャベツ、胡瓜	867 26.4
11 木	ミートソーススパゲッティ	ハニーポテトサラダ	豚肉	牛乳、ハルメサンチーズ	スパゲッティ、上白糖、じゃが芋、蜂蜜	油	人参、トマト、パセリ	にんにく、玉葱、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、いらご(予定)	780 30.8
12 金	入学 五目ちらし寿司	塩麴から揚げ 紅白ずまし汁 ももゼリー	かつお削り節(だし用)、鶏肉、油揚げ、鶏卵、はんぺん	牛乳、こんにゃく	米、上白糖、片栗粉	油	人参、さやえんどう、水菜	ごぼう、蓮根、もやし、生葱、えのき豆、ネクター	828 33.3
15 月	親子丼	大豆の甘辛がらめ 国産汁	鶏肉、鶏卵、大豆、かつお削り節(だし用)、豆腐、油揚げ、味噌	牛乳	米、三温糖、こんにゃく、片栗粉、蓮子	揚げ油、ごま、ごま油	人参、糸みつば	玉葱、大根、ごぼう、椎茸、葱	859 40.6
16 火	チリビーンズライス	チーズサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚肉、鶏肉、大豆、ベーコン	牛乳、ハルメサンチーズ、チーズ	米、三温糖、じゃが芋、薄力粉	油	人参、トマトジュース、トマト、ブロッコリー、赤ピーマン	生葱、にんにく、玉葱、胡瓜、黄ピーマン、えのき豆、キャベツ	802 30.0
17 水	鶏五目ご飯	かつおのごまがらめ 沢煮碗	鶏肉、かつお削り節(だし用)、油揚げ、かつお、豚肉	牛乳、こんにゃく	米、三温糖、片栗粉	油、ごま	人参、さやいんげん	ごぼう、椎茸、生葱、大根、葱	788 43.3
18 木	きなこ揚げパン	エビ入りマカロニのクリーム煮 アップルソースサラダ	きな粉、鶏肉、えび	牛乳、クリーム	ツイストパン、上白糖、薄力粉、マカロニ	油、バター	人参、ブロッコリー	玉葱、キャベツ、りんご	816 31.0
19 金	春のかおりごはん	親子焼き ジャガイモの味噌汁 果物	鶏肉、油揚げ、鶏卵、かつお削り節(だし用)、味噌	牛乳、わかめ	米、上白糖、じゃが芋	油	人参、さやえんどう、小松菜	葱、玉葱、椎茸、国産柑橘(予定)	765 39.7
22 月	けんちんうどん	竹輪の二色揚げ 菜花の辛し和え	鶏肉、かつお削り節(だし用)、油揚げ、竹輪	牛乳、こんにゃく、青のり	うどん、じゃが芋、こんにゃく、薄力粉、三温糖	油	人参、和種のはな	大根、ごぼう、葱、キャベツ、もやし	761 34.8
23 火	ごはん	チキンピカタ ポテトと野菜のリヨネーゼ ABCスープ	鶏肉、鶏卵、ベーコン	牛乳、ハルメサンチーズ	米、薄力粉、三温糖、じゃが芋、マカロニ	油、オリーブ油	人参、小松菜	玉葱、スナップえんどう、にんにく、生葱、キャベツ	765 35.4
24 水	ブルコギ丼	ちんげんさいとトックのスープ オレンジゼリーのヨーグルトかけ	豚肉、鶏卵	牛乳、ヨーグルト	米、三温糖、春雨、片栗粉、トック、上白糖、グラニュー糖	油、ごま、ごま油	人参、にら、チンゲンサイ	にんにく、玉葱、えのき豆、もやし、きくらげ(乾)、長ねぎ、おろししょうが(缶)	844 29.0
25 木	わかめごはん	春野菜の旨煮 豆腐団子の味噌汁	かつお削り節(だし用)、厚揚げ、鶏肉、豆腐、味噌	牛乳、わかめ、炊き込みわかめ	米、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、片栗粉	油	人参、さやいんげん、小松菜	らき、玉葱、葱、生葱、大根、葱	769 34.4
26 金	チキンライス	マカロニサラダ コーンチャウダー	鶏肉、ハム、ベーコン	牛乳、クリーム	米、上白糖、じゃが芋、薄力粉	マヨネーズ、油、バター	トマトジュース、人参	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、胡瓜、にんにく、生葱、コーン、クリームコーン(缶)	799 25.8
27 土	ごはん	メンチカツ キャベツのゆかり和え こづゆ	豚肉、鶏肉、ほたてが貝(貝柱)、かつお削り節(だし用)、油揚げ	牛乳	米、薄力粉、薄力粉、パン粉、三温糖、じゃが芋、お麴、片栗粉	油、ごま	ゆかり、人参、小松菜	キャベツ、玉葱、もやし、胡瓜、大根、えのき豆	879 36.0
30 火	ホイコーロー丼	わかめスープ 野菜チップス	豚肉、味噌、鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ	米、三温糖、片栗粉、じゃが芋、さつまいも	油、ごま油	人参、青ピーマン、チンゲンサイ、かぼちゃ	にんにく、生葱、葱、キャベツ、玉葱、蓮根	781 31.6

◎都合により、献立の変更をする場合があります。ご了承ください。
◎本年度、給食費は全額補助となりましたので、給食費の引き落としはございません。

御入学・御進級おめでとうございます!

【令和6年度 広尾中学校の給食について】
★予定給食回数 189回
★調理委託業者 国民給食株式会社
★学校栄養士 1名 調理員 5名
引き続き、安心・安全でおいしい給食の提供を心掛けてまいりますので、御理解・御協力、よろしく御願い申し上げます。

給食当番は班ごとに回ってきます。週末に持ち帰りますので、必ず洗濯をしていただき、週明けに持ってきていただくようお願い致します。

給食袋

