

中学校給食献立予定表

令和7年 1月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
8水	野沢菜じゃこご飯	牛乳	松風焼き 炒めなます 七草すいとん	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏ひき肉,押し豆腐,油揚げ,豚肉	米,パン粉(生),ごま,小麦粉	のぎわな塩漬,ねぎ,だいこん,にんじん,れんこん,干し椎茸,かぶ,かぶ葉,だいこん葉,せり	828 kcal 36.0 g
9木	書初め ご飯(佃煮ふりかけ)	牛乳	おみくじコロツケ ちくわとキャバツの和え物 味噌汁	牛乳,刻み昆布,豚ひき肉,焼き竹輪,油揚げ,わかめ	米,もち麦,ごま,じゃがいも,乾燥マツシュポテト,小麦粉,パン粉(生),パン粉(乾)	きくらげ(乾),ねり梅,玉葱,にんじん,キャバツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,えのきたけ,こまつな,ねぎ	828 kcal 26.6 g
10金	カレーうどん	牛乳	海藻サラダ 大学芋	牛乳,豚肉,油揚げ,海藻ミックス	冷凍うどん,三温糖,ごま,さつまいも,水あめ,ごま	玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,キャバツ,きゅうり	757 kcal 29.5 g
14火	鏡開き 切干大根ご飯	牛乳	鶏肉のごまバター焼き 白菜の塩ごぼ和え 白玉ぜんざい	牛乳,油揚げ,鶏肉,塩昆布,つぶしあん	米,バター,ごま,三温糖,冷凍白玉	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,はくさい,きゅうり	894 kcal 31.6 g
15水	ご飯	牛乳	白身魚のチリソース 拌三絲(パンサンスー) にら玉スープ	牛乳,しいら,鶏肉,たまご	米	しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり,キャバツ,にんじん,ブロッコリー,もやし,しめじ,にら	801 kcal 38.5 g
16木	フルーツサンド	牛乳	ポークシチュー 白菜とコーンのサラダ	牛乳,冷凍ホイップクリーム,豚肉	コッペパン,じゃがいも,小麦粉,バター	バナナ,いちご,みかん缶,にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム水煮,ブロッコリー,はくさい,ホールコーン,きゅうり	849 kcal 29.3 g
17金	ご飯	牛乳	銀鮭のゆず味噌焼き じゃがいものシャキシャキサラダ けんちん汁	牛乳,銀鮭,ロースハム,鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐	米,じゃがいも,こんにゃく	ゆず果汁,にんじん,きゅうり,玉葱,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	782 kcal 36.5 g
20月	北海道の郷土料理 十勝豚丼	牛乳	三平汁 いももち	牛乳,豚肉,甘塩さけ	米,こんにゃく,さといも,じゃがいも,ごま	玉葱,ねぎ,キャバツ,はくさい,だいこん,にんじん	838 kcal 29.9 g
21火	ご飯	牛乳	シウマイ ビーフン炒め もずくとねぎのスープ	牛乳,豚ひき肉,豚肉,もずく,絹ごし豆腐,鶏肉	米,しゅうまいの皮,ビーフン	玉葱,干し椎茸,しょうが,にんにく,にんじん,キャバツ,きくらげ(乾),ねぎ,とうがらし(乾)	765 kcal 31.5 g
22水	大使館コラボ・パルー 牛肉のタリアテッレ炒め	牛乳	野菜とキヌアのスープ マラサラ・モラーダ	牛乳,牛肉	マジョリカ・ペペーリ,オリーブ油,ごま,キヌア(玄穀),じゃがいも	にんにく,赤たまねぎ,にんじん,トマト,コリアンダー,葉ねぎ,かぶ,キャバツ,グリーンピース,かぼちゃ,パインアップル缶,りんご缶	747 kcal 37.3 g
23木	タッカルビ丼	牛乳	野菜のナムル 青梗菜のスープ	牛乳,鶏肉	米,さつまいも	しょうが,にんにく,玉葱,キャバツ,しめじ,にんじん,ほうれんそう,ブロッコリー,もやし,ぜんまい水煮,ねぎ,チンゲンツァイ	760 kcal 29.0 g
24金	もち麦ご飯	牛乳	鶏のレモン漬け マカロニサラダ 沢煮椀	牛乳,鶏肉,ロースハム,豚肉,油揚げ	米,もち麦,マジョリカ・ペペーリ,マヨネーズ(キューピー・エッグフリー)	レモン果汁,キャバツ,きゅうり,にんじん,玉葱,はくさい,ごぼう,だいこん,えのきたけ,こまつな	885 kcal 33.8 g
27月	ミートソース (ソフトめん)	牛乳	ツナ蓮根のサラダ プロセスチーズ	牛乳,豚ひき肉,ツナ缶,プロセスチーズ	ソフト麺,小麦粉,バター,ごま,マヨネーズ(キューピー・エッグフリー)	にんにく,にんじん,玉葱,セロリ,れんこん,キャバツ,きゅうり	807 kcal 30.2 g
28火	きんぴらご飯	牛乳	五目卵焼き あしたば入り和えもの アジのつみれ汁	牛乳,豚肉,大豆水煮,たまご,豚ひき肉,干ひじき,あじ(すり身),鶏ひき肉,絹ごし豆腐	米,つきこんにゃく,ごま	にんじん,ごぼう,玉葱,さやいんげん,こまつな,はくさい,ブロッコリー,もやし,あしたば,ねぎ,しょうが,だいこん,ほうれんそう	755 kcal 35.6 g
29水	コッペパン (いちごジャム)	牛乳	鯨の竜田揚げ ポイルキャバツ コーンシチュー	牛乳,くじら肉,ベーコン,牛乳,生クリーム	コッペパン,ツイストマカロニ,じゃがいも,バター,小麦粉	いちごジャム,玉葱,キャバツ,にんじん,クリームコーン缶	851 kcal 39.1 g
30木	渋谷ワンダフル給食 ご飯	牛乳	酢豚 わかめスープ	牛乳,豚ひれ,生わかめ,絹ごし豆腐	米	玉葱,ピーマン,赤ピーマン,トマトケチャップ,たけのこ水煮,にんじん,ねぎ	841 kcal 33.0 g
31金	茶飯	牛乳	おでん 野菜の辛子和え 果物	牛乳,焼き竹輪,さつま揚げ,さつま揚げ,うずら卵水煮缶	米,こんにゃく,竹輪ふ	だいこん,キャバツ,にんじん,こまつな,デコポン	737 kcal 29.8 g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

- 新しい年になりました。今年も皆さんが元気に毎日を過ごせるよう、安全でおいしい給食を作っていますので、どうぞよろしく願いいたします。
- 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、給食に使われる食材について、考えてみましょう。給食では、昔の給食メニューや、全国の給食、東京の地産地消食材を取り入れた献立を提供します。また、給食に関連した書籍も展示します。
- 渋谷区と大使館とのコラボ給食、第三弾はパルーです。お楽しみに！

平均量	800 kcal 31.2 g
基準量	830 kcal 27~ 41.5 g

