

中学校給食献立予定表

令和7年 4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	
9 水	麻婆豆腐丼	牛乳	青梗菜とたまごのスープ レアチーズケーキ風	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐, たまご,クリームチーズ	米	にんにく,しょうが,ねぎ, チンゲンツァイ,にんじん, 生しいたけ,レモン果汁, マンゴーピューレ	843 kcal 32.5 g
10 木	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き 桜入りゆかり粉和え 鶏つみれ汁	牛乳,さくら,鶏肉,鶏ひき 肉,押し豆腐	米	ねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,かぶ,きゅうり, はくさい,にんじん,えの きたけ,青菜	754 kcal 41.3 g
11 金	菜花じゃこご飯	牛乳	炒り鶏 山菜汁	牛乳,ちりめんじゃこ,たま ご,鶏肉,豚肉,絹ごし豆腐	米,ごま,こんにゃく	なばな,しょうが,にんじん,た けのこ水煮,れんこん,生しい たけ,さやいんげん,しめじ,山 菜水煮,ほうれんそう,ごぼう, だいこん	734 kcal 31.0 g
14 月	ジャージャー麺	牛乳	ワンタンスープ よもぎ餅	牛乳,豚ひき肉,鶏肉,きな 粉	蒸し中華めん,ワンタンの 皮,冷凍よもぎ白玉	玉葱,にんじん,しょうが,に んにく,たくあん,きゅうり, キャベツ,はくさい,チンゲン ツァイ,ブロッコリー,もやし,ね ぎ	775 kcal 31.3 g
15 火	たけのこご飯	牛乳	新じゃが芋のそぼろあ んかけ 春野菜の豚汁	牛乳,油揚げ,鶏ひき肉,豚 肉,絹ごし豆腐	米,じゃがいも,揚げ油	たけのこ,玉葱,にんじん, スナックえんどう,キャバ ツ,ねぎ	821 kcal 30.8 g
16 水	フレンチトースト	牛乳	マセドアンサラダ ペンネスープ	牛乳,たまご,生クリーム, ロースハム,鶏肉	食パン,バター,グラニュー 糖,じゃがいも,マヨネー ズ(キューピー・エッグ・ケア),マカ ロ	にんじん,きゅうり,玉葱, にんにく,キャベツ,さやい んげん	862 kcal 27.7 g
17 木	もち麦ご飯	牛乳	いかのユーリンチー風 オイスターソース炒め 中華風野菜スープ	牛乳,いか,鶏肉	米,もち麦,三温糖,普通は るさめ	しょうが,とうがらし(乾),ね ぎ,エリンギ,れんこん,にんじ ん,玉葱,チンゲンツァイ,キャ ベツ,ブロッコリー,もやし,こま つな	757 kcal 33.0 g
18 金	シュケメルリ風ライス	牛乳	ほうれん草サラダ 果物	牛乳,鶏肉,ロースハム	米,発芽玄米,さつまいも, バター,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじん, レモン果汁,ほうれんそう, ホールコーン,いちご	837 kcal 29.6 g
21 月	魯肉飯(ルーローファン)	牛乳	大根スープ 豆花風ミルクかん	牛乳,豚肉,うずら卵水煮, 牛乳	米,三温糖,黒砂糖,タピオ カパール	にんにく,しょうが,干し椎 茸,チンゲンツァイ,だいこ ん,だいこん葉,にんじん, ねぎ,みかん缶	864 kcal 28.5 g
22 火	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 塩こぶ和え 味噌汁	牛乳,豚肉,塩昆布,油揚 げ,わかめ	米	しょうが,玉葱,だいこん, はくさい,きゅうり,みず な,ほうれんそう,ねぎ	766 kcal 30.6 g
23 水	ダイスチーズパン	コー ヒー 牛乳	鶏肉のトマト煮込み コーンサラダ	乳飲料(コーヒー),鶏肉, ベーコン(ノンアレルギー ン)	ダイスチーズパン,オリ ブ油,じゃがいも,揚げ油	にんにく,玉葱,にんじん, しめじ,トマト缶,キャベツ, きゅうり,ホールコーン	766 kcal 32.2 g
24 木	ピースご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの味噌煮 むらくも汁	牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐,た まご	米,もち米,こんにゃく	グリーンピース,しょうが,ごぼ う,にんじん,れんこん,だいこ ん,生しいたけ,ねぎ,にんに く,さやいんげん,こまつな,は くさい	760 kcal 30.3 g
25 金	シーフードカレー	牛乳	ガーリックドレッシング グサラダ 果物	牛乳,豚肉,いか,いかげ そ,あさり,はたてがい(貝 柱)	米,じゃがいも,バター,小 麦粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱, にんじん,りんご,キャバ ツ,きゅうり,河内晩柑	759 kcal 26.6 g
28 月	発芽玄米ご飯	牛乳	鮭フライ おかか和え 味噌汁	牛乳,さけ,たまご,絹ごし 豆腐	米,発芽玄米,小麦粉,パン 粉,マヨネーズ(キューピー・エ ッグ・ケア)	玉葱,きゅうりピクルス,は くさい,きゅうり,にんじ ん,えのきたけ,こまつな	790 kcal 34.9 g
30 水	きつねうどん	牛乳	キャベツの梅肉和え 青のりビーンズポテト	牛乳,油揚げ,わかめ,鶏も も肉,大豆水煮,あおのり	冷凍うどん,じゃがいも	にんじん,ねぎ,こまつな, キャベツ,えのきたけ,こま つな,ねり梅	763 kcal 28.1 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願います。



- 新年度が始まり、新しい学校、新しい学年での学校生活がスタートしました。4月は環境が変わり、疲れやすい時期です。元気に学校生活を送れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。
- 学校給食は、安全や衛生に配慮し、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスを考えて作っています。ご家庭の献立や食生活の参考に、ぜひご活用ください。

平均量	790 kcal 31.2 g
基準量	830 kcal 27~ 41.5 g

