

中学校給食献立予定表

令和7年 5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	
1 木	八十八夜		肉豆腐	牛乳,豚肉,焼き豆腐,糸寒天,寒天,冷凍ホイップクリーム	米,もちきび,しらたき,ごま	玉葱,干し椎茸,さやえんどう,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,こまつな,にんじん,きゅうり,ホールコーン	861 kcal 33.9 g
	きびご飯	牛乳	糸寒天のごま酢和え ほうじ茶プリン				
7 水	端午の節句		はりはり漬け風サラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐,ぶり	米,もち米,ごま	たけのこ水煮,干し椎茸,さやいんげん,切干だいこん,にんじん,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,みずな,ねぎ,しょうが,こまつな,だいこん,だいこん葉	747 kcal 26.2 g
	五目鶏おこわ	牛乳	ぶりのすまし汁				
8 木	世界の料理・アメリカ		ポテトフライ	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,鶏肉	コッペパン,バター,米粉,油,じゃがいも,オリーブ油,スパゲティ	にんにく,セロリ,玉葱,カットトマト,キャベツ,にんじん,ブロッコリー	758 kcal 28.3 g
	スロップピージョー	牛乳	チキンヌードルスープ				
9 金	ご飯	牛乳	豚肉と春雨の中華風うま煮 ねぎスープ	牛乳,豚肉,豚ひき肉,絹ごし豆腐	米,緑豆はるさめ,ごま	しめじ,エリンギ,にんじん,はくさい,ねぎ,しょうが,にんにく	865 kcal 33.1 g
12 月	発芽玄米ご飯	牛乳	蓮根入りおろしハンバーグ カリカリ油揚げサラダ 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,干ひじき,油揚げ,ちりめんじゃこ	米,発芽玄米,パン粉	玉葱,れんこん,えのきたけ,だいこん,キャベツ,にんじん,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,にら	821 kcal 34.9 g
13 火	大豆ご飯	牛乳	家常豆腐 もずくの酸辣湯	牛乳,大豆水煮,生揚げ,豚肉,もずく,たまご	米	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ,玉葱,たけのこ水煮,こまつな	761 kcal 32.6 g
14 水	世界の料理・ウクライナ		ボルシチ	牛乳,牛肉,ベーコン,ツナ	ソフトフランスパン,バター,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ,ピーズ,ブロッコリー,レモン果汁,きゅうり	761 kcal 32.5 g
	ガーリックパン	牛乳	ツナサラダ				
15 木	ご飯	牛乳	めかじきの柚子胡椒照り焼き 磯和え 味噌汁	牛乳,めかじき,刻みのり,油揚げ,わかめ	米,バター	こまつな,キャベツ,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,にんじん,アスパラガス,玉葱	754 kcal 32.2 g
16 金	上海風焼きそば	牛乳	大根とわかめの中華和え 果物	牛乳,豚肉,いかげそ,わかめ	蒸し中華めん,ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,キャベツ,にら,だいこん,きゅうり,メロン	790 kcal 29.9 g
19 月	セサミトースト	牛乳	ジェノバゼサラダ ビーンズシチュー	牛乳,ツナ,ロースハム,豚肉,ひよこめ,白いんげんまめ,レンズまめ	食パン,バター,ごま,じゃがいも,オリーブ油,マヨネーズ(ｷｬﾋﾞｰ ﾍﾞｯｸﾞ ｸﾞﾙ),米粉	えだまめ,ブロッコリー,玉葱,バジル,にんにく,にんじん	806 kcal 32.7 g
20 火	チキンカレー	ジョアプレーン	ピクルス 冷凍みかん	ジョアプレーン,鶏肉	米,じゃがいも,バター,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんごジュース,だいこん,きゅうり,セロリ,みかん	798 kcal 25.1 g
21 水	ご飯	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き こんにゃくサラダ 田舎汁	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,こんにゃく,じゃがいも	キャベツ,にんじん,きゅうり,ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾌﾟ もやし,玉葱,ごぼう,ねぎ,しめじ	803 kcal 30.1 g
22 木	味噌ラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子	牛乳,豚肉,豚ひき肉	蒸し中華めん,バター,ぎょうざの皮	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,キャベツ,にら,ホールコーン,はくさい	825 kcal 33.6 g
23 金	油麴の卵とじ丼	牛乳	キャベツの塩こぶ和え カルピスイちごゼリー	牛乳,鶏肉,たまご,塩昆布,寒天	米,もち麦,油麴,ごま	玉葱,にんじん,干し椎茸,糸みつば,キャベツ,きゅうり,冷凍いちご,いちごピューレ	803 kcal 27.3 g
26 月	ご飯	牛乳	かつおの新玉ソース ちくわとキャベツの和え物 具だくさん味噌汁	牛乳,かつお,焼き竹輪,鶏肉	米	しょうが,にんにく,玉葱,こねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,かぼちゃ,しめじ,だいこん,こまつな,ねぎ	799 kcal 38.2 g
27 火	ご飯	牛乳	黒酢鶏 中華コンスープ	牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	米,揚げ油,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,ヤングコーン,さやいんげん,クリームコーン,ホールコーン,チンゲンツァイ	803 kcal 28.3 g
28 水	ひじきご飯	牛乳	豆腐のチーズ田楽 お浸し 若竹汁	牛乳,豚ひき肉,油揚げ,干ひじき,木綿豆腐,チーズ,わかめ,鶏肉	米,手まり麴	にんじん,キャベツ,ねぎ,たけのこ	820 kcal 33.1 g
29 木	ポークオーバーライス	牛乳	コールスローサラダ レタススープ	牛乳,豚肉,ベーコン	米,バター,オリーブ油	にんにく,ねぎ,玉葱,キャベツ,にんじん,きゅうり,レタス	772 kcal 30.8 g
30 金	鮭のレモンクリームスパゲティ	牛乳	ごぼうサラダ キャロットケーキ	牛乳,さけ,牛乳,粉チーズ,たまご	スパゲティ,オリーブ油,米粉,ごま,小麦粉	にんにく,玉葱,キャベツ,こまつな,マッシュルーム水煮,レモン果汁,ごぼう,にんじん,れんこん,えだまめ,干しぶどう	911 kcal 38.9 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。							平均量 803 kcal 31.7 g
● 木々の若葉が色鮮やかな季節となりました。新学期が始まり1か月が経ちますが、新しい学校、新しい学年には慣れましたか？この時期は環境が変わったことで、疲れが出てくる時期です。早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかり食べて元気に登校しましょう。							基準量 830 kcal 27～41.5 g