

中学校給食献立予定表

令和7年 6月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質
2月	発芽玄米ご飯	牛乳	豚肉の梅みそ炒め 鶏つみれ汁	牛乳,豚肉,生揚げ,鶏ひき肉,木綿豆腐	米,発芽玄米,ごま,三温糖	キャベツ,玉葱,しょうが,ねぎ,ねり梅,にんにく,はくさい,にんじん,えのきたけ,こまつな	874 kcal 38.5 g
3火	ダイスチーズパン	コーヒーストック 牛乳	チリコンカン 蓮根チップスサラダ 果物	乳飲料(コーヒー),大豆,ひよこめ,赤いんげんまめ,白いんげんまめ,豚ひき肉,牛ひき肉	ダイスチーズパン,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,トマト缶詰,れんこん,キャベツ,きゅうり,パイナップル	789 kcal 29.2 g
4水	4日～10日は歯と口の健康週間		ゆかり粉和え	牛乳,焼き竹輪,豚肉,油揚げ,わかめ	米,三温糖,ごま	ごぼう,キャベツ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,こまつな,えのきたけ,かぶ,かぶ菜	751 kcal 25.8 g
	ごぼうのごまだれ丼	牛乳	味噌汁				
5木	スープチャーハン	牛乳	ピリ辛ブロッコリー炒め 果物	牛乳,豚肉,かに風味かまぼこ,たまご,いか	米	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,レタス,ブロッコリー,玉葱,ヤングコーン水煮,にんにく,メロン	790 kcal 33.0 g
6金	冷やしかきあげうどん	牛乳	即席漬け 抹茶あずきミルクプリン	牛乳,ほたてがい(貝柱),寒天,牛乳,つぶしあん	冷凍うどん,小麦粉	にんじん,玉葱,糸みつば,ごぼう,さやいんげん,キャベツ,きゅうり,しょうが	755 kcal 24.5 g
10火	きびご飯	牛乳	すき焼き風煮 キャベツの辛子醤油	牛乳,牛肉,焼き豆腐	米,きび,しらたき	はくさい,しめじ,ねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり	750 kcal 33.6 g
11水	入梅		酢の物	牛乳,まいわし,鶏ささ身,わかめ	米,小麦粉,ごま,じゃがいも	しょうが,きゅうり,キャベツ,玉葱,こねぎ	746 kcal 30.6 g
	いわしの蒲焼丼	牛乳	味噌汁				
12木	ご飯	牛乳	豚肉の西京焼き じゃがいもとセロリのきんぴら 沢煮椀	牛乳,豚肉	米,じゃがいも,つきこんにゃく,ごま	ねぎ,にんにく,しょうが,にんじん,セロリ,ごぼう,だいこん,生しいたけ,はくさい	770 kcal 29.1 g
13金	ミートボールスパゲッティ	牛乳	チーズサラダ 果物	牛乳,豚ひき肉,プロセスチーズ	スパゲティ,オリーブ油,パン粉(乾)	玉葱,にんじん,セロリ,キャベツ,きゅうり,さくらんぼ	879 kcal 37.7 g
16月	高菜めし	牛乳	太平燕 果物	牛乳,鶏ひき肉,たまご,豚肉,いか,板なしかまぼこ	米,ごま,油,普通はるさめ	たかな漬,キャベツ,玉葱,にんじん,こまつな,きくらげ,すいか	752 kcal 29.7 g
18水	世界の料理・インド		バターチキンカレー	牛乳,鶏肉,ヨーグルト(無糖),生クリーム	ナン,バター,はちみつ,三温糖	にんにく,玉葱,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,ホールコーン	870 kcal 31.5 g
	ナン	牛乳	カラフルコールスロー				
19木	豆もやしご飯	牛乳	ハニーマスタードチキン キムチ和え 大根スープ	牛乳,豚ひき肉,鶏肉	米,もち麦,ごま,米粉,揚げ油,はちみつ	ブロッコリー,もやし,にんじん,キャベツ,きゅうり,れんこん,はくさいキムチ,だいこん,だいこん葉,ねぎ	880 kcal 31.9 g
20金	夏至		ワカメとささみの和え物	牛乳,まだこ,油揚げ,わかめ,鶏肉,生クリーム,寒天	米,マヨネーズ(キューピーケツア)	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうがん,干し椎茸,ねぎ,こまつな,ぶどうジュース,クランベリージュース	777 kcal 30.8 g
	たこ飯	牛乳	冬瓜汁 あじさいゼリー				
23月	ご飯(ふりかけ)	牛乳	さわらの有馬焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳,しらす干し,あおのり,さわら,油揚げ	米,ごま,油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,ブロッコリー,もやし,なす,ねぎ	752 kcal 34.4 g
24火	ハヤシライス	牛乳	イタリアンサラダ 果物	牛乳,牛肉,焼き豆腐	米,牛脂,米粉,オリーブ油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,マッシュルーム水煮,キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,すもも	801 kcal 26.9 g
25水	鶏たまそぼろご飯	牛乳	塩こぶ和え 味噌汁	牛乳,鶏ひき肉,たまご,塩昆布,生揚げ	米	しょうが,干し椎茸,さやいんげん,だいこん,はくさい,きゅうり,玉葱,キャベツ	750 kcal 29.3 g
26木	世界の料理・タイ		チンゲン菜のスープ	牛乳,豚肉,たまご,さくらえび,生クリーム,寒天,冷凍ホイップクリーム	蒸し中華めん	にんにく,ブロッコリー,もやし,玉葱,にら,レモン果汁,生しいたけ,にんじん,チンゲンツァイ,長ねぎ,マンゴーピューレ,冷凍マンゴー	745 kcal 29.6 g
	パッタイ風焼きそば	牛乳	マンゴープリン				
27金	渋谷区コラボ・ブルガリア		ブルガリアのムサカ	牛乳,豚ひき肉,ヨーグルト(無糖),たまご,ウィンナー,白いんげんまめ,加糖ヨーグルト	パンキンパン,じゃがいも,オリーブ油	玉葱,にんじん,キャベツ,ピーマン	860 kcal 39.4 g
	パンキンパン	牛乳	ボブチョルバ ヨーグルト				
30月	スタミナ丼	牛乳	なめこ汁 ココア豆	牛乳,豚肉,油揚げ,絹ごし豆腐,八丁味噌,いり大豆	米,ごま	キャベツ,玉葱,にんじん,ホールコーン,にら,にんにく,しょうが,なめこ,ねぎ	892 kcal 36.1 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。



- この時期はジメジメして蒸し暑い日が続いたり、肌寒く感じる日があったりと、体調を崩しやすいです。生活リズムを整えて、梅雨の時期を健康な心と体で乗り切りましょう！
- 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。噛み応えのあるメニューを取り入れています。いつもより多く噛むことを意識してみましょう。

平均量	799 kcal 31.7 g
基準量	830 kcal 27～41.5 g