

中学校給食献立予定表

令和7年 7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 火	半夏生 枝豆ご飯	牛乳	鯖の塩麹焼き 茎わかめのきんぴら 湯葉のすまし汁	牛乳,さば,くわわかめ,さつま揚げ,干し湯葉,絹ごし豆腐	米,ごま	えだまめ,しょうが,にんにく,にんじん,ピーマン,えのきたけ,はくさい,糸みつば	730 kcal 32.4 g
2 水	トマトラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子(しそ) ピーチサイダーゼリー	牛乳,豚肉,豚ひき肉	中華めん,ラード,ぎょうざの皮	にんにく,しめじ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,トマト缶,しょうが,しそ葉,ねぎ,はくさい,もも缶,ネクター,レモン果汁	888 kcal 38.1 g
3 木	ご飯	牛乳	えびのチリソース くらげときゅうりのごま酢和え ワンタンスープ	牛乳,むきえび(生),くらげ(塩蔵),鶏肉	米,ごま,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,ねぎ,きゅうり,みずな,だいこん,はくさい,チンゲンツァイ,ブロッコリー,もやし	753 kcal 31.9 g
4 金	黒砂糖パン	牛乳	ジャーマンオムレツ スパイシービーンズサラダ マカロニスープ 果物	牛乳,豚ひき肉,たまご,ひよこまめ	黒砂糖パン,じゃがいも,マヨネーズ,マロニ	玉葱,マッシュルーム水煮,にんにく,キャベツ,にんじん,きゅうり,セロリ,ぶどう	885 kcal 34.3 g
7 月	七夕 鮭ばら寿司	牛乳	七夕汁 天の川ゼリー	牛乳,さけほぐし,油揚げ,干ひじき,錦糸卵,刻みのみり,鶏肉	米,そうめん,焼きふ	ごぼう,にんじん,かんぴょう,きゅうり,れんこん,こまつな,オクラ,りんごジュース,りんご缶	733 kcal 25.4 g
8 火	世界の料理・ブラジル フェイジョン	牛乳	サウピカンサラダ 野菜スープ	牛乳,大豆水煮,白いんげんまめ,赤いんげんまめ,豚肉,ベーコン,ウィンナー,鶏肉	米,もち麦,じゃがいも	にんにく,玉葱,キャベツ,にんじん,きゅうり,はくさい	827 kcal 28.9 g
9 水	七穀ご飯	牛乳	白身魚の南蛮漬け モロヘイヤの味噌汁 果物	牛乳,むしがれい,絹ごし豆腐,たまご	米,六穀ミックス,黒米,米粉	玉葱,にんじん,セロリ,きゅうり,とうがらし(乾),モロヘイヤ,生ブルー	754 kcal 32.5 g
10 木	ミルクパン	ジョアブルーベリー	タンドリーチキン アチャール風サラダ オニオンスープ	ジョアブルーベリー,鶏肉,ヨーグルト(無糖),ベーコン	ミルクパン,ごま,オリーブ油	しょうが,にんにく,きゅうり,にんじん,だいこん,れんこん,カリフラワー,レモン果汁,玉葱	771 kcal 31.8 g
11 金	豚キムチ焼きそば	牛乳	豆腐スープ ゆでとうもろこし	牛乳,豚肉,絹ごし豆腐,わかめ	蒸し中華めん,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさいキムチ,ブロッコリー,もやし,玉葱,にら,とうもろこし	766 kcal 29.7 g
14 月	もち麦ご飯 (野沢菜じゃこふりかけ)	牛乳	山賊焼き キャベツのわさびあえ 根菜の味噌汁	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,油揚げ	米,もち麦,ごま	のぎわな塩漬,にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,れんこん,ごぼう,こまつな,しめじ,ねぎ	809 kcal 31.0 g
15 火	ご飯	牛乳	赤魚の粕漬け焼き ごまあえ さっぱり豚汁	牛乳,あかうお粕漬け,豚肉,絹ごし豆腐	米,ごま	ブロッコリー,もやし,にんじん,キャベツ,さやいんげん,なす,オクラ,ねぎ,しょうが	732 kcal 35.4 g
16 水	渋谷区コラボ・ハワイ フライドライス	牛乳	フリフリチキン チキンロングライス (春雨スープ)	牛乳,ウィンナー,たまご,鶏肉	米,麦,はちみつ,普通はるさめ	玉葱,こまつな,パインジュース,にんにく,しょうが,にんじん,こねぎ	809 kcal 33.7 g
17 木	夏野菜のキーマカレー	牛乳	糸寒天サラダ いちごアイス	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,糸寒天,いちごのアイス	米,大麦,米粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,なす,ズッキーニ,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン,キャベツ,みずな,ホールコーン	823 kcal 25.0 g
18 金	土用の丑 ひつまぶし風ごはん	牛乳	ひつまぶしの薬味だし キャベツのたくあん和え フルーツ白玉かん	牛乳,うなぎ(かば焼き)	米,ごま,冷凍白玉	ごぼう,ねぎ,糸みつば,キャベツ,きゅうり,にんじん,たくあん,みかん缶,りんご缶,もも缶,ぶどうジュース	743 kcal 25.0 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。



- 梅雨が明け、本格的な夏が到来すると、食生活が重要になってきます。熱中症や夏バテを防ぐため、冷たいものの摂りすぎに気を付け、こまめな水分補給や栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

平均量	787 kcal 31.1 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g