

中学校給食献立予定表

令和7年 9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	
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
1 月	防災の日						
	ご飯(しそひじきふりかけ)	牛乳	車麩の唐揚げ 切干大根とささみの海苔マヨ和え すいとん汁	牛乳,干ひじき,鶏肉,焼きのり,豚肉,油揚げ	米,ごま,車麩,マヨネーズ(ｷｬﾍﾞﾂ-ｲｯｸﾞｸﾞｸﾞ),小麦粉,じゃがいも	しょうが,にんにく,切干しだいこん,きゅうり,にんじん,えだまめ,だいこん,ねぎ,えのきたけ,こまつな	819 kcal 26.1 g
2 火	チキンガンボライス	牛乳	海藻サラダ オレンジゼリー	牛乳,鶏肉,ウィンナー,わかめ,海藻ミックス	米,小麦粉,オリーブ油,三温糖,ごま	玉葱,オクラ,セロリ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン,温州蜜柑ｼｬｰ,みかん缶	803 kcal 25.5 g
3 水	炒り大豆とわかめのご飯	牛乳	鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツの辛子醤油 具だくさん汁	牛乳,わかめ,いり大豆,銀鮭,絹ごし豆腐,鶏もも肉	米,もち麦,マヨネーズ(ｷｬﾍﾞﾂ-ｲｯｸﾞｸﾞｸﾞ),じゃがいも	玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,はくさい,ねぎ	734 kcal 35.9 g
4 木	ご飯	牛乳	メンチカツ かぶの浅漬け なめこと豆腐の味噌汁	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,絹ごし豆腐	米,パン粉(生),小麦粉	玉葱,しょうが,かぶ,かぶ葉,キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,なめこ	856 kcal 35.3 g
5 金	バスカトーレ	牛乳	コーンドレッシングのサラダ チョコバナラ蒸しパン	牛乳,ベーコン,いか,いかげそ,まだこ,あさり水煮,たまご	生パスタ,オリーブ油,小麦粉,チョコレートシロップ	なす,ズッキーニ,玉葱,トマト,にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん,クリームコーン	936 kcal 33.5 g
8 月	重陽の節句						
	さつま芋ご飯	牛乳	シウマイ 菊花いりおひたし 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,干し湯葉,油揚げ	米,さつまいも,ごま,しゅうまいの皮	玉葱,干し椎茸,れんこん,えのきたけ,しょうが,こまつな,ﾌﾗｳｸﾞｸﾞｸﾞ もやし,オクラ,菊のり,キャベツ	734 kcal 29.5 g
11 木	揚げパン(ココア)	牛乳	焼肉サラダ コーンシチュー	牛乳,豚肉,ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	ミルクパン,グラニュー糖,じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,ﾌﾗｳｸﾞｸﾞｸﾞ もやし,きゅうり,にんじん,玉葱,にんにく,しょうが,ホールコーン,クリームコーン,ブロックリー	935 kcal 34.3 g
12 金	タコライス	牛乳	ソーキ汁 塩ちんすこう	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,豚肉,刻み昆布	米,トルティーヤチップス,ラード,グラニュー糖,小麦粉	にんにく,キャベツ,にんじん,トマト,玉葱,だいこん	876 kcal 27.7 g
16 火	和だしチキンカレー	牛乳	加加!油揚げサラダ よもぎ餅	牛乳,鶏肉,油揚げ,つぶしあん,きな粉	米,六穀ミックス,黒米,冷凍よもぎ白玉,グラニュー糖	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,れんこん,りんごｼﾞｬｰ,キャベツ,きゅうり	842 kcal 30.8 g
17 水	もち麦ご飯	牛乳	魚のコーンフ레이크焼き 味噌レモンドレサラダ すまし汁	牛乳,ホキ,油揚げ,鶏もも肉,わかめ,絹ごし豆腐	米,もち麦,マヨネーズ(ｷｬﾍﾞﾂ-ｲｯｸﾞｸﾞｸﾞ),コーンフ레이크	にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,レモン果汁,えのきたけ,ねぎ	826 kcal 30.4 g
18 木	コラボ給食with宇都宮 餃子風あんかけ丼	牛乳	かんぴょうのごま酢和え 船頭鍋 果物	牛乳,豚ひき肉,たまご,さけ,木綿豆腐,油揚げ	米,ごま,さといも,うどん	キャベツ,ﾌﾗｳｸﾞｸﾞｸﾞ もやし,にら,えのきたけ,しょうが,にんにく,かんぴょう,にんじん,ホールコーン,はくさい,ねぎ,ごぼう,だいこん,生しいたけ,日本なし	817 kcal 32.7 g
19 金	冷やし天ぷらうどん	牛乳	生姜風味の即席漬け 果物	牛乳,焼き竹輪,あおのり,豚肉	冷凍さしめん,小麦粉,米粉	にんじん,玉葱,糸みつば,きゅうり,キャベツ,しょうが,シャインマスカット	800 kcal 32.4 g
20 土	中華丼	牛乳	果物	牛乳,豚肉,いか,いかげそ	米	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,はくさい,バナナ	854 kcal 30.0 g
22 月	ねぎ塩ご飯	牛乳	ビーフン入り野菜炒め 白菜の白湯スープ	牛乳,豚ひき肉,豚肉,鶏肉	米,ごま,ビーフン	ねぎ,しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,きくらげ,干し椎茸,はくさい,こまつな	827 kcal 29.2 g
24 水	キムタクご飯	牛乳	いかのかりん揚げ 野菜のナムル 参鶏湯風スープ	牛乳,豚肉,いか,鶏もも肉	米,米粉,揚げ油,もち米,六穀ミックス	はくさい,キムチ,たちあん漬,しょうが,にんじん,ほうれんそう,ﾌﾗｳｸﾞｸﾞｸﾞ もやし,ぜんまい水煮,にんにく,だいこん,ねぎ,ごぼう,干し椎茸,こまつな	776 kcal 30.9 g
25 木	ベーコンポテトドッグ	牛乳	ごまドレサラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	牛乳,ベーコン,チーズ,ロースハム,豚肉,ヨーグルト	コッペパン,じゃがいも,マヨネーズ(ｷｬﾍﾞﾂ-ｲｯｸﾞｸﾞｸﾞ),ごま,グラニュー糖	玉葱,キャベツ,きゅうり,にんじん,セロリ,にんにく,みかん缶,もも缶,バナナ	812 kcal 28.2 g
26 金	発芽玄米ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ じゃこ入りゆかり粉和え 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐,ちりめんじゃこ,油揚げ	米,発芽玄米,さつまいも	玉葱,しそ葉,キャベツ,にんじん,きゅうり,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ねぎ	800 kcal 36.2 g
29 月	キャロットライス	牛乳	ママレードポークジンジャー ツナ蓮根のサラダ ジュリエンスープ	牛乳,豚肉,ベーコン	米,オリーブ油,ごま,マヨネーズ(ｷｬﾍﾞﾂ-ｲｯｸﾞｸﾞｸﾞ)	玉葱,にんにく,にんじん,ホールコーン,しょうが,マーマレード,れんこん,キャベツ,きゅうり,はくさい	824 kcal 32.6 g
30 火	ご飯	牛乳	魚の中華風照り焼き 華風きゅうり 肉団子汁	牛乳,さわか,かに風味かまぼこ,豚ひき肉	米,三温糖,緑豆はるさめ	にんにく,しょうが,ﾌﾗｳｸﾞｸﾞｸﾞ もやし,きゅうり,玉葱,はくさい,こまつな,ねぎ,にんじん	749 kcal 36.8 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願います。

- 夏休み明けは、朝起きられなかったり、食欲がわかなかったりと、体の不調を訴える人が多くなります。早寝早起きや、朝ごはんをしっかり食べるなど、規則正しい生活を心がけ、体調を整えていきましょう。



平均量	822 kcal 31.5 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g