

中学校給食献立予定表

令和7年 11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	緑の仲間	黄の仲間	エネルギー
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	たんぱく質
4 火	大豆入りじゃこご飯	牛乳	大根と厚揚げのピリ辛炒め 白玉汁	炒り大豆, ちりめんじゃこ, 牛乳, 豚肉, 生揚げ, 削り節, 鶏肉, たまご	だいこん, だいこん(葉), にんじん, はくさい, 水菜, ねぎ	米, 白ごま, 油, ごま油, 砂糖, 冷凍白玉, かたくり粉	768kcal 33.6g
5 水	スパゲティミートソース	コーヒースト 牛乳	ハニーマスタードサラダ 果物	豚ひき肉, 牛肉, 乳飲料(コーヒースト)	にんにく, 玉葱, セロリ, マッシュルーム(水煮), しめじ, にんじん, きゅうり, 紅まどんな	スパゲッティ, オリーブ油, 薄力粉, 砂糖, さつまいも, 揚げ油, はちみつ	860kcal 28.7g
6 木	ご飯	牛乳	鯖の韓国風焼き もずく入りチャブチェ トックのスープ	牛乳, さば, もずく, 豚肉, 鶏肉, たまご	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, しいたけ, たけのこ(水煮), にら, こまつな, ねぎ	米, ごま油, 白ごま, 緑豆はるさめ, 砂糖, かたくり粉, トック	843kcal 32.2g
7 金	立冬						
	ご飯	牛乳	蓮根ハンバーグ いか人参のさっぱり和え 味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, 鶏ひき肉, さきいか, 削り節, カットわかめ, 味噌, 赤味噌	玉葱, れんこん, えのき, にんじん, もやし, えだまめ, キャベツ	米, 油, パン粉(乾), かたくり粉, 三温糖, 白ごま	792kcal 37.1g
10 月	ハヤシライス	牛乳	ごまわさびドレサラダ ワインゼリー	牛肉, 牛乳, 油揚げ, 粉寒天	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), はくさい, きゅうり, ぶどうジュース, ぶどう(缶詰)	米, 油, 砂糖, 米粉, 白すりごま, エッグゲアマヨネーズ, ごま油	831kcal 28.6g
11 火	しそわかめご飯	牛乳	チキンチキンごぼう のつべい汁	炊き込みわかめ, 牛乳, 鶏肉, 削り節, 油揚げ	ごぼう, えだまめ, にんじん, だいこん, ねぎ, しめじ, 干し椎茸, こまつな	米, 大麦, 白ごま, かたくり粉, 揚げ油, 砂糖, こんにゃく	859kcal 31.3g
12 水	酉の市						
	エリンギご飯	牛乳	里芋のそぼろ煮 根菜の味噌汁	豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏ひき肉, 削り節, 鶏肉, 味噌, 赤味噌	エリンギ, 玉葱, にんじん, グリンピース, ごぼう, れんこん, ねぎ	米, もち米, 油, 砂糖, 里芋, かたくり粉, ごま油	863kcal 32.7g
14 金	ロールパン	牛乳	鶏肉のトマト煮込み コーンサラダ 紅玉のアップルパイ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	にんにく, 玉葱, にんじん, しめじ, トマト缶, トマトペースト, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, りんご, レモン(果汁), りんご(ジャム)	ロールパン, オリーブ油, 砂糖, 油, 三温糖, バター, バイシート	809kcal 30g
17 月	焼きそばパン	牛乳	和風ビーンズサラダ 豆乳担々スープ マンゴープリン	豚肉, 青のり, 牛乳, ロースハム, ミックスビーンズ, 豚ひき肉, 豆乳, 白ねりごま, 生クリーム, 粉寒天, ホップクリーム	にんじん, 玉葱, キャベツ, もやし, きゅうり, にんにく, こまつな, にら, ねぎ, マンゴージュース, マンゴーピューレ, マンゴーダイス	ミルクパン, 油, 中華めん, 三温糖, ごま油, 砂糖, かたくり粉	872kcal 30.1g
18 火	つくね丼	牛乳	糸寒天のごま酢和え 味噌汁	鶏ひき肉, 鶏軟骨(生), たまご, 牛乳, 糸寒天, カットわかめ, 削り節, 鶏肉, 味噌, 赤味噌	ねぎ, しょうが, もやし, にんじん, きゅうり, かぼちゃ, だいこん, しめじ	米, 油, かたくり粉, 白すりごま, 砂糖, ごま油	800kcal 33.2g
19 水	もち麦ご飯	牛乳	さんまのかわり煮 キャベツの塩こぼれ和え にゅうめん汁	牛乳, さんま, 赤味噌, 塩昆布, 鶏肉, 削り節	しょうが, キャベツ, きゅうり, だいこん, にんじん, ねぎ, えのき	米, 大麦, ごま油, 三温糖, そうめん	832kcal 33g
20 木	ツナメルト	牛乳	さつま芋シチュー キャベツときのこのサラダ	ツナ缶, ビザ用チーズ, 牛乳, 鶏肉	玉葱, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, きゅうり, しめじ, えのき	食パン, バター, エッグゲアマヨネーズ, オリーブ油, 油, さつまいも, 薄力粉, 砂糖	749kcal 30.1g
21 金	ビーフカレーライス	牛乳	いぶりがっこのマヨサラダ 果物	牛肉, 牛乳	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りんごジュース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, たくあん漬け, 柿	米, 油, 薄力粉, じゃがいも, エッグゲアマヨネーズ, 三温糖	819kcal 26.6g
25 火	コラボ給食with服部学園						
	ご飯	牛乳	メカジキの唐あげ生姜ソース あおさと根菜の味噌汁 果物	牛乳, めかじき, あおさ(素干し), 削り節, 味噌	キャベツ, 玉葱, 赤パプリカ, 黄パプリカ, にら, えのき, にんにく, しょうが, れんこん, はくさい, みかん	米, 大麦, 揚げ油, 油, 砂糖, ごま油, かたくり粉, 里芋	828kcal 30.5g
26 水	味噌煮込みうどん	牛乳	蓮根チップスサラダ 甘夏ゼリー	削り節, 豚肉, 油揚げ, 赤味噌, 味噌, 八丁味噌, 牛乳, 粉寒天	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, れんこん, キャベツ, きゅうり, みかんジュース, みかん缶	冷凍うどん, 揚げ油, 油, 砂糖	741kcal 29.2g
27 木	湯葉あんかけご飯	牛乳	ぎせい豆腐 野菜椀	鶏肉, ゆば, 牛乳, 鶏ひき肉, 木綿豆腐, たまご, 削り節, 絹ごし豆腐	えのき, しょうが, にんじん, ねぎ, こまつな, しいたけ, だいこん, はくさい, 青菜	米, かたくり粉, 油, 砂糖	755kcal 31.5g
28 金	海老チャーハン	牛乳	じゃがマーボー 中華コーンスープ	豚肉, えび, たまご, 牛乳, 豚ひき肉, 鶏肉	しょうが, ねぎ, にんにく, にんじん, 玉葱, ピーマン, 干し椎茸, クリームコーン, ホールコーン, チンゲンサイ	米, 油, 砂糖, じゃがいも, 揚げ油, しらす, ごま油, かたくり粉	813kcal 33.2g

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。

- 秋が一段と深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。秋は新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどが一層おいしさを増す季節でもあります。冬の訪れに備えて、豊富な旬の食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう。
- 11月24日は、「和食の日」です。和食について、図書室で調べてみましょう。



平均量	813kcal 31.3g
基準量	830kcal 27.0~41.5g