

中学校給食献立予定表

令和7年 12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
1 月	十勝豚丼	牛乳	けんちん汁 いもち	豚肉、牛乳、削り節、鶏肉、油揚げ、絹ごし豆腐	玉葱、ながねぎ、キャベツ、にんじん、ごぼう、だいこん、こまつな	米、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも、片栗粉、白すりごま	902kcal 35g
2 火	もち麦ご飯	牛乳	魚の香味焼き 塩レモン和え 味噌汁	牛乳、メルルーサ、削り節、鶏肉、絹ごし豆腐、白みそ、赤みそ	しょうが、キャベツ、はくさい、きゅうり、レモン(果汁)、ながねぎ、にんにく、にんじん、こまつな	米、大麦、黒ごま、白ごま、油、ごま油、里芋、こんにゃく	719kcal 32.7g
3 水	黒チャーハン	牛乳	茎わかめサラダ 中華卵スープ	焼き豚、たまご、牛乳、くさわかめ、鶏肉	しょうが、ながねぎ、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、チンゲンサイ、きくらげ(乾)	米、ラード、三温糖、油、砂糖、ごま油、白ごま、片栗粉	703kcal 24.5g
4 木	ジンジャーライス	牛乳	白菜とホタテの豆乳クリーム煮 クロスティニサラダ 果物	牛乳、ほたてがい(貝柱)、鶏肉、豆乳	しょうが、玉葱、しめじ、はくさい、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、にんにく、みかん	米、オリーブ油、豆乳クリーム、油、薄力粉、クルトン、砂糖	778kcal 25.5g
5 金	肉うどん	牛乳	たこ焼きポテト 切干大根サラダ	削り節、牛肉、かまぼこ、牛乳、たこ、青のり、かつお節、鶏肉	にんじん、くじょうねぎ、こねぎ、紅しょうが、切干しだいこん、きゅうり	うどん、油、じゃがいも、片栗粉、揚げ油、エッグゲアマヨネーズ、砂糖、ごま油、白ごま	791kcal 38.6g
8 月	フルーツサンド	牛乳	ポークシチュー 白菜とコーンのサラダ	ホイップクリーム(乳脂肪)、牛乳、豚肉	バナナ、いちご、みかん缶、にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮)、ブロッコリー、はくさい、ホールコーン、きゅうり	コッパパン、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	820kcal 29.1g
9 火	ご飯	牛乳	鶏肉のはちみつ醤油照り焼き かりかりじゃこサラダ 味噌汁	牛乳、鶏肉、ちりめんじゃこ、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	しょうが、きゅうり、ブラックマッペもやし、にんじん、キャベツ、えのき、こまつな	米、はちみつ、油、揚げ油、砂糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	766kcal 33.1g
10 水	コラボ給食with服部学園 牛バラ肉と大根のあんかけごはん	牛乳	中華風和え物 春雨スープ	牛肉、さくら味噌、八丁味噌、牛乳、鶏肉	だいこん、エシャロット、にんにく、しょうが、ながねぎ、こまつな、ブラックマッペもやし、きゅうり、にんじん、はくさい、にら	米、氷砂糖、ごま油、片栗粉、白ごま、春雨	889kcal 25.7g
11 木	黒豆ご飯	牛乳	アジのメンチカツ きゅうりの甘酢漬け 赤だし味噌汁	黒豆、牛乳、あじ(すり身)、鶏ひき肉、たまご、削り節、カットわかめ、白みそ、八丁味噌	しょうが、キャベツ、玉葱、きゅうり、にんじん、ながねぎ	米、大麦、三温糖、パン粉(乾)、薄力粉、揚げ油、砂糖、焼き麴	836kcal 37.5g
12 金	和風ツナきのこスパゲティ	牛乳	野菜ソテー バナナケーキ	ツナ缶、焼きのり、牛乳、ベーコン、たまご	にんにく、玉葱、キャベツ、しめじ、えのき、エリンギ、ほうれんそう、にんじん、ブラックマッペもやし、バナナ	スパゲッティ、オリーブ油、ラード、砂糖、バター、薄力粉	795kcal 28.3g
15 月	コラボ給食withクアアチア 丸パン	牛乳	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラゲースープ	牛乳、豚ひき肉、たまご、鶏肉	玉葱、にんじん、セロリ、カリフラワー、さやいんげん	丸パン、米、油、揚げ油、砂糖、薄力粉、じゃがいも、バター、オリーブ油	803kcal 37.3g
16 火	ご飯 (うめひじきふりかけ)	牛乳	肉じゃがの り酢和え	干しひじき、牛乳、豚肉、しらす干し、焼きのり	梅干し、にんじん、玉葱、さやいんげん、キャベツ、ブラックマッペもやし	米、砂糖、白ごま、油、じゃがいも、つきこんにゃく	796kcal 27.1g
17 水	焼肉丼	牛乳	キムチ和え 豆腐スープ	豚肉、赤みそ、牛乳、わかめ、絹ごし豆腐	にんにく、しょうが、りんご、玉葱、にんじん、にら、ブラックマッペもやし、だいこん、きゅうり、キムチ、ながねぎ、こまつな	米、油、砂糖、白すりごま、白ごま、ごま油、三温糖	723kcal 27.9g
18 木	ごはん	牛乳	揚げぶりのみぞれ煮 ほうれん草とえのきのお浸し 味噌汁	牛乳、ぶり、かつお節、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	しょうが、だいこん、こねぎ、ほうれんそう、えのき、ブラックマッペもやし、にんじん、玉葱、キャベツ	米、片栗粉、揚げ油、砂糖	804kcal 36.2g
19 金	根菜キーマカレー	牛乳	ごぼうサラダ 果物	豚ひき肉、牛肉、ひよこまめ、ジョア(ブレン)	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、れんこん、ごぼう、きゅうり、キャベツ、りんご	米、大麦、油、薄力粉、三温糖、白ねりごま、エッグゲアマヨネーズ	890kcal 25.3g
22 月	冬至 かき揚げ丼	牛乳	ゆず白菜漬け かぼちゃのすりながし	さきいか、豚肉、牛乳、塩昆布、かつお節、削り節、西京みそ、白みそ、鶏肉	玉葱、にんじん、みつば、キャベツ、はくさい、きゅうり、かぼちゃ、かぼちゃペースト	米、薄力粉、米粉、揚げ油、砂糖	807kcal 31.6g
23 火	発芽玄米ご飯	牛乳	豚ときくらげのたまご炒め ふわふわだんごスープ	牛乳、豚肉、たまご、鶏ひき肉、押し豆腐	玉葱、しょうが、にんにく、きくらげ(乾)、たけのこ(水煮)、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、えのき、こまつな	米、発芽玄米、油、砂糖、片栗粉	803kcal 34g
24 水	みそラーメン	牛乳	珍珠丸子 果物	赤みそ、白みそ、豚肉、牛乳、豚ひき肉、押し豆腐	にんにく、しょうが、ながねぎ、にんじん、玉葱、キャベツ、にら、きくらげ(乾)、ホールコーン、ねぎ、干し椎茸、しょうが汁、みかん	中華めん、砂糖、ごま油、ラード、片栗粉、もち米	769kcal 35.4g
25 木	クリスマス献立 キャロットピラフ	セレクトドリンク	クリスピーチキン ごまドレサラダ チョコバナブラリン	牛乳、鶏肉、寒天、ホイップクリーム(乳脂肪)	玉葱、にんじん、ホールコーン、にんにく、はくさい、きゅうり、いちごピューレ、いちご	米、オリーブ油、薄力粉、コーンフレーク、揚げ油、白すりごま、エッグゲアマヨネーズ、砂糖、ごま油	919kcal 30.4g

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。

- 今年も残すところあとひと月となりました。年末年始は、年越しやお正月などで行事食をいただく機会が多い時期です。行事食には、自然の恵みへの感謝や、健康への願いが込められています。ぜひ、ゆっくり味わってみてください。
- 25日のセレクトドリンクは、牛乳・カフェオレ・いちごオレ・りんごジュースから、各自の好きなものを選んでもらいました。一年の楽しい締めくくりになりますように！



平 均 量

806kcal

31.3g

基 準 量

830kcal

27.0～
41.5g