

中学校給食献立予定表

令和8年 1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 たんぱく質
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	
8 木	青のりごはん	牛乳	松風焼き 炒めなます 七草汁 抹茶白玉	青のり、牛乳、鶏ひき肉、押し豆腐、赤みそ、油揚げ、削り節、豚肉、あずき、粉寒天	ねぎ、だいこん、にんじん、れんこん、干し椎茸、かぶ、かぶ(葉)、だいこん(葉)、せり	米、白ごま、パン粉(生)、砂糖、油、白玉団子	852kcal 33.5g
9 金	もち麦ご飯	牛乳	白身魚のチリソース 拌三絲(パンサンスー) にらたまスープ	牛乳、しいら、鶏肉、たまご	しょうが、にんにく、ながねぎ、トマトケチャップ、ブラックマッペもやし、にんじん、きゅうり、しめじ、にら	米、大麦、片栗粉、揚げ油、油、砂糖、緑豆はるさめ、ごま油、白すりごま	839kcal 39.3g
13 火	ご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの旨煮 大根サラダ 果物	牛乳、鶏肉、ほたて貝柱、水煮	しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、れんこん、干し椎茸、きゅうり、いちご	米、油、こんにゃく、砂糖	772kcal 26.6g
14 水	タッカルビ丼	牛乳	ナムル チンゲン菜のスープ 果物	鶏肉、牛乳	しょうが、にんにく、しめじ、玉葱、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ブラックマッペもやし、ぜんまい(水煮)、ながねぎ、チンゲンサイ、デコボン	米、ごま油、砂糖、片栗粉、さつまいも	783kcal 27.7g
15 木	しばや味めぐり給食						
	ちゃんこうどん	牛乳	鶏のレモン揚げ べったら漬 ビール風ゼリー	鶏肉、油揚げ、ちくわ、牛乳、粉寒天、カルピス	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ、レモン(果汁)、キャベツ、きゅうり、だいこん、りんごジュース	うどん、油、片栗粉、揚げ油、砂糖	755kcal 31.4g
16 金	ご飯	牛乳	焼きスコッチエッグ ベツバーポテト キャベツスープ	牛乳、豚ひき肉、牛肉、うずら卵(水煮)、鶏肉	玉葱、マッシュルーム(水煮)、エリンギ、にんじん、ホールコーン、キャベツ、えのき	米、油、パン粉(乾)、薄力粉、パン粉(生)、じゃがいも	873kcal 30.4g
19 月	コラボ給食withABCクッキング						
	ミルクパン	牛乳	鮭ステーキクリームソース ABCスープ	牛乳、生鮭、ベーコン、豚肉、レンズまめ	玉葱、エリンギ、椎茸パウダー、ブロックリー、にんじん、セロリ、トマトピューレ、かぶ、トマト缶	ミルクパン、強力粉、揚げ油、バター、薄力粉、油、マカロニ	749kcal 39.9g
20 火	ご飯	牛乳	八宝菜 ワントンスープ	牛乳、豚肉、いか、うずら卵(水煮)	にんにく、しょうが、ねぎ、干し椎茸、たけのこ(水煮)、にんじん、玉葱、はくさい、きくらげ(乾)、チンゲンサイ、ブラックマッペもやし、ながねぎ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ワントンの皮	737kcal 32.4g
21 水	親子丼	牛乳	みぞれ和え 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉、たまご、刻みのり、牛乳、削り節、絹ごし豆腐、カットわかめ、赤みそ	玉葱、エリンギ、はくさい、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ゆず(果汁)、ねぎ、なめこ(水煮)	米、砂糖	736kcal 34.8g
22 木	カレーの日						
	ポークカレーライス	牛乳	手作り福神漬け サイダーかん	豚肉、牛乳、粉寒天	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマトケチャップ、りんごジュース、きゅうり、だいこん、れんこん	米、油、じゃがいも、薄力粉、砂糖	847kcal 25.6g
23 金	発芽玄米ご飯	牛乳	かに玉卵焼き きゅうりのしらす和え 味噌汁	牛乳、かに風味かまぼこ、たまご、しらす干し、削り節、油揚げ、白みそ、赤みそ	しょうが、干し椎茸、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、キャベツ、ブラックマッペもやし、はくさい	米、発芽玄米、油、砂糖、片栗粉	708kcal 30.8g
26 月	ごまじゃこ炒飯	牛乳	エビ肉団子の中華スープ 果物	ちりめんじゃこ、たまご、牛乳、エビ、すり身、鶏ひき肉	しょうが、ながねぎ、万能ねぎ、たくあん漬、はくさい、にんじん、こまつな、しめじ、せとか	米、大麦、油、黒ごま、白ごま、ごま油、砂糖、片栗粉	739kcal 31g
27 火	学校給食週間						
	コッペパン	牛乳	鯨の竜田揚げ ゆでキャベツ コーンシチュー	牛乳、くじら肉(赤肉)、ベーコン、鶏肉、生クリーム	いちごジャム、玉葱、キャベツ、ホールコーン、クリームコーン、ブロックリー、	ミルクパン、砂糖、片栗粉、揚げ油、油、じゃがいも、バター、薄力粉	869kcal 43.2g
28 水	ご飯(佃煮ふりかけ)	牛乳	鶏肉の西京焼き かぶの甘酢漬け うすくず汁	かつお節、刻み昆布、牛乳、鶏肉、味噌、削り節、絹ごし豆腐	きくらげ(乾)、練り梅、ねぎ、にんにく、しょうが、かぶ、きゅうり、にんじん、かぶ(葉)、えのき	米、大麦、白ごま、砂糖、油、片栗粉	765kcal 32g
29 木	学校給食週間						
	ソフトめん(ミートソース)	牛乳	カミカミサラダ プロセスチーズ	豚ひき肉、牛乳、まぐろ缶詰、プロセスチーズ	にんにく、にんじん、玉葱、セロリ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ごぼう、きゅうり	ソフトめん、油、薄力粉、砂糖	829kcal 30.5g
30 金	茶飯	牛乳	おでん 野菜のからし和え あしたばチョコチップ蒸しパン	牛乳、ちくわ、がんもどき、さつま揚げ、うずら卵(水煮)、かつお節、たまご	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、あしたば	米、こんにゃく粉、ちくわぶ、砂糖、油、薄力粉、パニラエッセンス	934kcal 33.8g

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。



- 新しい年になりました。今年も皆さんが元気に毎日を過ごせるよう、安全でおいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。
- 1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。給食の歴史や、給食に使われる食材について、考えてみましょう。
- 今月は、ABCクッキングスクールとのコラボメニューや、鉢山中のある氷川・新橋・恵比寿地区にちなんだ「しばや味めぐり給食」を実施します。お楽しみに！

平 均 量

799kcal

29.8g

基 準 量

830kcal

27.0～
41.5g