














中学校給食献立予定表

令和8年 5月

渋谷区立 鉢山中学校

実施日	主食	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉、骨になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄色の仲間 熱や力になる	1人1日 kcal	たんぱく質 g	
1	金 きびご飯		肉豆腐 糸寒天のごま酢和え ほうじ茶プリン	牛乳 豚肉 焼き豆腐 削り節 糸寒天 粉寒天 ホイップクリーム	玉葱 干し椎茸 きぬさや ブラックマッペもやし ごまつな にんじん きゅうり ホールコーン	米 きび油 しらたき 三温糖 白すりごま 砂糖 ごま油	890	34	
7	木 五目鶏おこわ		はりはり漬け風サラダ ぶりのすまし汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 削り節 ぶり 絹ごし豆腐	たけのこ 干し椎茸 さやいんげん 切干だいこん にんじん きゅうり ブラックマッペもやし 水菜 ながねぎ しょうが ごまつな だいこん だいこん (葉)	米 もち米 油 砂糖 ごま油 白ごま	683	27	
8	金 セサミトースト		ジェノベーゼサラダ ビーンズシチュー	牛乳 ツナ缶 ロースハム 豚肉 ひよこまめ レンズまめ いんげんまめ いんげん豆ペースト	えだまめ ブロッコリー 玉葱 パセリ にんにく にんじん	食パン バター きび砂糖 白ねりごま すりごま じゃがいも オリーブ油 エッグケアマヨネーズ 砂糖 米粉 油	753	32	
11	月 ご飯		かつおの新玉ソース ちくわとキャベツの和え物 (油なし) 味噌汁	牛乳 かつお ちくわ 削り節 鶏肉 白みそ 赤みそ	しょうが にんにく 玉葱 こねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ しめじ だいこん ごまつな ねぎ	米 片栗粉 揚げ油 砂糖	859	40	
12	火 バッタイ風焼き そば		チンゲン菜のスープ マンゴープリン	豚肉 たまご 牛乳 生クリーム 粉寒天 ホップクリーム(乳脂肪・植物性)	にんにく ブラックマッペもやし 玉葱 にら レモン (果汁) しいたけ にんじん チンゲンサイ ながねぎ マンゴージュース マンゴー	油 中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油	736	26	
13	水 ご飯		鶏肉の塩こうじ焼き こんにゃくサラダ 田舎汁	牛乳 鶏肉 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ にんじん きゅうり ブラックマッペもやし 玉葱 ごぼう ねぎ しめじ	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 じゃがいも	780	32	
14	木 ご飯		メンチカツ (牛あり) かぶの浅漬け 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 牛肉 削り節 絹ごし豆腐 赤みそ	玉葱 しょうが汁 かぶ かぶ (葉) だいこん きゅうり にんじん ねぎ なめこ	米 パン粉 (生) 薄力粉 揚げ油	874	37	
15	金 発芽玄米ご飯		蓮根入りおろしハンバーグ かか油揚げサラダ 味噌汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 干しひじき 油揚げ ちりめんじゃこ 削り節 白みそ 赤みそ	玉葱 れんこん えのき だいこん キャベツ にんじん きゅうり ブラックマッペもやし にら	米 発芽玄米 油 パン粉 (生) 砂糖 片栗粉	837	38	
18	月 もち麦ご飯 (と ろろ昆布ふりか け)		肉じゃが (牛) キャベツのおかか和え	かつお節 削り昆布 牛乳 牛肉	にんじん 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり ブラックマッペもやし	米 大麦 白ごま 油 じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	745	30	
19	火 ご飯		鶏のから揚げ (にんにくしょうゆ) 鮭の味噌マヨネーズ焼き 春雨サラダ かきたま汁 みかんゼリー (90CC)	牛乳 鶏肉 生鮭 赤みそ 削り節 たまご 粉寒天	にんにく しょうが 玉葱 ブラックマッペもやし にんじん きゅうり はくさい ながねぎ みかんジュース	米 片栗粉 揚げ油 油 エッグケアマヨネーズ 緑豆はるさめ 砂糖 ごま油 白すりごま	957	46	
20	水 和風ツナきのこ スパゲティ		野菜ソテー(ハート) 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	794	28	
21	木 ひじきご飯 (ひ き肉)		豆腐のチーズ田楽 お浸し (キャベツ) 若竹汁	豚ひき肉 油揚げ 干しひじき 牛乳 焼き豆腐 ピザ用チーズ 赤みそ 削り節 わかめ 鶏肉	にんじん キャベツ ながねぎ たけのこ(水煮)	米 油 砂糖 片栗粉 麩 たけのこ	815	35	
22	金 いわしの蒲焼丼		酢の物 (きゅ、ささみ、わ、キャ) 味噌汁 (じゃが、玉、ね)	いわし 牛乳 鶏肉 かたわかめ(水煮、沸騰水で短時 間加熱) 削り節 白みそ 赤みそ	しょうが きゅうり キャベツ 玉葱 こねぎ	米 薄力粉 揚げ油 砂糖 白ごま じゃがいも	759	33	
25	月 ご飯		豚肉の西京焼き じゃが芋とセロリのきんぴら 沢煮椀(豚)	牛乳 豚肉 西京みそ 白みそ 削り節	ねぎ にんにく しょうが にんじん セロリ ごぼう だいこん しいたけ はくさい	米 砂糖 油 じゃがいも 糸こんにゃく ごま油 白ごま	796	31	
26	火 揚げパン (ココ ア)		焼き肉サラダ コーンシチュー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 生クリーム	にんじん ブラックマッペもやし キャベツ きゅうり 玉葱 にんにく しょうが ホールコーン クリームコーン ブロッコリー	ミルクパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 油 きび砂糖 じゃがいも バター 薄力粉	949	34	
27	水 油麩の卵とじ丼		キャベツの塩ごぶ和え カルピスイちごゼリー (90CC)	鶏肉 たまご 牛乳 塩昆布 粉寒天 カルピス	玉葱 にんじん 干し椎茸 みつば キャベツ きゅうり いちごピューレ	米 大麦 油 油麩 砂糖 ごま油 白ごま	859	27	
28	木 ごまじゃこ炒飯		肉団子の中華スープ	ちりめんじゃこ たまご 牛乳 鶏ひき肉	しょうが 万能ねぎ ながねぎ たくあん漬け はくさい にんじん ごまつな しめじ	米 大麦 油 黒ごま 白ごま ごま油 砂糖 片栗粉	672	28	
29	金 ご飯		鶏肉とこんにゃくの旨煮 大根サラダ (ほたて)	牛乳 鶏肉 ほたて貝柱水煮 きゅうり	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	米 油 こんにゃく 砂糖	758	26	
							平均値	806	32
							基準値	830	27.0~41.5

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。

