

中学校給食献立予定表

令和6年 9月

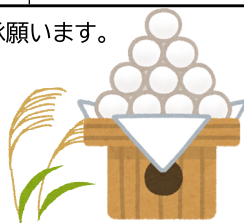
★…2年生のリクエスト料理

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質
	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	
2月	防災の日						
	梅じゃこご飯	牛乳	切干大根の塩昆布和え 車麩の唐揚げ すいとん汁	牛乳, ちりめんじゃこ, 塩昆布, だし昆布, 豚肉, 油揚げ	米, もち麦, ごま, 車麩, 小麦粉, じゃがいも	切干しだいこん, みずな, きゅうり, にんじん, えだまめ, しょうが, だいこん, ねぎ, えのきたけ, こまつな	753 kcal 23.0 g
5月	ハヤシライス★	ジョアブレン★	ツナ蓮根のサラダ 果物	ジョアブレン, 国産牛肉, ツナ, わかめ	米, 牛脂, バター, 小麦粉, マヨネーズ(キューピ-エッグ7ア)	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, しめじ, マッシュルーム, れんこん, みずな, きゅうり, マスカット, 巨峰	846 kcal 28.0 g
6月	照り焼きチキンピザ	牛乳	パイザンヌスープ ベリーヨーグルトゼリー★	牛乳, 鶏肉, チーズ, 寒天, ヨーグルト, 生クリーム	ナン, マヨネーズ(キューピ-エッグ7ア), じゃがいも	しょうが, 玉葱, コーン, ブロッコリー, にんじん, セロリ, キャベツ, さやいんげん, ブルーベリー, いちご	754 kcal 33.2 g
9月	重陽の節句						
	栗ごはん	牛乳	菊花シュウマイ 青菜と湯葉のおひたし 茄子の味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, 押し豆腐, 干し湯葉, 油揚げ	米, もち米, 日本ぐり, しゅうまいの皮	れんこん, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, 空心菜, オクラ, なす, みょうが, キャベツ	820 kcal 31.0 g
10月	ワンタンめん★	牛乳	厚揚げのオイスターソース炒め 果物	牛乳, 豚ひき肉, 生揚げ, 豚肉	中華めん, ラード, ワンタンの皮	ねぎ, しょうが, にんにく, 九条ねぎ, にんじん, 玉葱, チンゲンツァイ, にら, 干し椎茸, きくらげ, 豊水	814 kcal 38.6 g
11月	ご飯	牛乳	ちくわの二色揚げ★ ゆかり粉和え もずく汁★	牛乳, 焼き竹輪, あおのり, しらす, 鶏肉, もずく	米, ごま	キャベツ, にんじん, きゅうり, こまつな, ねぎ, えのきたけ	760 kcal 26.0 g
12月	塩バニラパン	牛乳	ブラウンシチュー 果物	牛乳, クリームチーズ, 豚肉	国産小麦パン, ごま, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, にんじん, セロリ, 玉葱, マッシュルーム水煮, ブロッコリー, 生ブルーベリー	812 kcal 28.9 g
13月	世界の料理・韓国★						
13月	ご飯	牛乳	海鮮チーズチヂミ レバー入り野菜ナムル★ わかめスープ★	牛乳, たまご, チーズ, あさり, 豚レバー, わかめ, 絹ごし豆腐	米, 小麦粉, ごま	にら, 玉葱, ブラウマツパもやし, こまつな, にんじん, しょうが, にんにく, ねぎ, キャベツ	749 kcal 29.1 g
17月	中秋の名月						
	さんまの蒲焼丼	牛乳	しそ風味漬け かぼちゃの味噌汁 月見団子	牛乳, さんま, 鶏肉	米, 小麦粉, 冷凍白玉	しょうが, きゅうり, こまつな, キャベツ, しそ実, だいこん, にんじん, しめじ, かぼちゃ	884 kcal 33.5 g
18月	炒り大豆とわかめのご飯	牛乳	肉じゃが★ 糸寒天サラダ	牛乳, 炊き込みわかめ, 大豆(乾), 豚肉, 糸寒天	米, 麦, じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん, 玉葱, さやえんどう, キャベツ, みずな, コーン, レモン果汁	815 kcal 33.1 g
19月	オムライス★	牛乳	ABCスープ 果物	牛乳, 鶏肉, ウィンナー, たまご, 豚肉	米, バター, マカニ-スパゲティ	玉葱, にんじん, マッシュルーム水煮, グリンピース冷凍, キャベツ, セロリ, エリンギ, パセリ, 早生みかん	773 kcal 29.5 g
20月	世界の料理・イタリア★						
20月	ジェノバゼトースト	牛乳	カチャトーラ(猫師風 鶏肉の煮込み) イタリアンサラダ	牛乳, しらす, チーズ, 粉チーズ, 鶏肉ベーコン	国産小麦パン, 無塩バター, マヨネーズ(キューピ-エッグ7ア), オリーブ油, じゃがいも	バジル, にんにく, 玉葱, セロリ, にんじん, スズキニ, イタリアンパセリ, キャベツ, きゅうり	772 kcal 34.7 g
21月	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, パナナ	794 kcal 30.2 g
24月	区陸応援献立						
24月	ご飯	牛乳	メンチカツ かぶの浅漬け つみれ汁	牛乳, 豚ひき肉, 牛ひき肉, あじすり身, 鶏ひき肉, 絹ごし豆腐	米, パン粉, 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, だいこん, こまつな	911 kcal 41.9 g
26月	渋谷ワンダフル給食						
26月	鶏と葱の冷やしませソバ	牛乳	スパイシービーンズ フルーツナタデ ココパンチ	牛乳, 鶏肉, 大豆(乾)	中華麺, オリーブ油, サイダー	ねぎ, こまつな, しめじ, にんじん, パインアップル缶, もも缶, みかん缶, ナタデココ	789 kcal 40.6 g
27月	キムタクご飯	牛乳	参鶏湯 果物	牛乳, 豚肉, 鶏肉	米, もち米	はくさいキムチ, たくあん漬, だいこん, にんじん, ねぎ, にんにく, しょうが, こぼろ, 干し椎茸, こまつな, かき	732 kcal 26.3 g
30月	もち麦ご飯	牛乳	魚のコーンフレーク焼き★ サラダ(味噌レモンドレ) すまし汁	牛乳, ホキ, 油揚げ, 鶏肉, わかめ, 絹ごし豆腐	米, もち麦, マヨネーズ(キューピ-エッグ7ア), コーンフレーク, パン粉	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	745 kcal 34.5 g

食材料購入の都合により、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。

- 2年生のリクエスト給食月間です。票の多かった料理や、ユニークなリクエストから選びました。また、「果物やデザートを増やしてほしい！」という意見も多かったため、回数を増やしています。
- 夏休み明けは、朝起きられなかったり、食欲がわかなくなったりと、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	795 kcal 31.9 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g