

中学校給食献立予定表

令和6年 5月

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	
1水	八十八夜 ご飯(お茶ふりかけ)	牛乳	肉じゃが 揚げナスの味噌汁 ほうじ茶プリン	牛乳,豚肉,わかめ,寒天,牛乳,ホイップクリーム	米,ごま,じゃがいも,つきこんにゃく	にんじん,玉葱,さやいんげん,なす,キャベツ,ねぎ	863 kcal 32.6 g
2木	開校記念日						
7火	端午の節句 五目鶏おこわ	牛乳	菜花のからし醤油和え すまし汁	牛乳,鶏肉,油揚げ,かに風味かまぼこ,絹ごし豆腐,ぶり	米,もち米,ごま	たけのこ,にんじん,さやいんげん,和種なばな,キャベツ,ねぎ,しょうが,こまつな	752 kcal 31.6 g
8水	麦ご飯	牛乳	いかのかりん揚げ 春雨サラダ きのこ小松菜のスープ	牛乳,いか,ロースハム,豚肉,絹ごし豆腐	米,麦,はるさめ,ごま	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんじん,しめじ,えのきたけ,干し椎茸,こまつな	752 kcal 30.8 g
9木	セサミトースト	牛乳	ジャーマンオムレツ 野菜ソテー キャベツスープ	牛乳,豚ひき肉,生クリーム,粉チーズ,たまご,ベーコン,鶏肉	食パン,バター,ごま,じゃがいも,オリーブ油	玉葱,マッシュルーム,ホールコーン,ほうれんそう,キャベツ,にんじん	760 kcal 34.1 g
10金	ピースご飯	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ 味噌汁	牛乳,生揚げ,鶏ひき肉,絹ごし豆腐,カットわかめ	米,もち米,ごま	グリーンピース(生),干し椎茸,にんじん,玉葱,しょうが,アスパラガス,キャベツ	766 kcal 35.1 g
13月	ご飯(ゆかりふりかけ)	牛乳	ふきと鶏肉の土佐煮 けんちん汁	牛乳,生揚げ,鶏肉,絹ごし豆腐	米,ごま,こんにゃく,じゃがいも	ふき,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	777 kcal 33.0 g
14火	世界の料理・ウクライナ ガーリックパン	牛乳	ボルシチ ツナサラダ	牛乳,牛肉,ベーコン,ツナ	ソフトフランスパン,バター,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,キャベツ,セロリ,レモン果汁,きゅうり	741 kcal 30.1 g
15水	郷土料理・埼玉 かてめし	牛乳	ゼリーフライ 根菜汁	牛乳,油揚げ,おから,たまご,鶏肉	米,しらたき,じゃがいも,小麦粉	にんじん,だいこん,干し椎茸,玉葱,れんこん,しめじ,こまつな,ねぎ,はくさい	775 kcal 23.8 g
16木	ミートボールスパゲッティ	牛乳	チーズサラダ 果物	牛乳,豚ひき肉,プロセスチーズ	スパゲティ,オリーブ油,パン粉	玉葱,にんじん,セロリ,キャベツ,きゅうり,甘夏みかん(予定)	864 kcal 37.7 g
17金	ご飯	牛乳	黒酢鶏 中華コーンスープ	牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご	米,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ,干し椎茸,ヤングコーン,クリームコーン,ホールコーン,チンゲンツァイ	824 kcal 32.3 g
20月	あんバターパン	コーヒ 牛乳	コーンシチュー 白菜サラダ	乳飲料(コーヒ),あん,ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	コッペパン,バター,珈琲,じゃがいも,小麦粉	玉葱,クリームコーン,ブロッコリー,はくさい,きゅうり,にんじん	736 kcal 22.8 g
21火	ご飯	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き ごま酢あえ 田舎汁	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,ごま,じゃがいも,こんにゃく	はくさい,みずな,にんじん,ごぼう,ねぎ,しめじ	757 kcal 29.9 g
22水	キムチチャーハン	牛乳	ナムル わかめスープ	牛乳,豚肉,たまご,カットわかめ,鶏肉	米,ラード,ごま,はるさめ	ねぎ,はくさいキムチ,こまつな,えのきたけ,にんじん,にんにく,キャベツ	748 kcal 24.4 g
23木	トマトラーメン	牛乳	ジャンボ揚げ餃子(チーズ)	牛乳,豚肉,鶏ひき肉,押し豆腐,チーズ	中華めん,ぎょうざの皮,ラード	にんにく,しめじ,にんじん,キャベツ,ホールコーン,トマト缶詰,トマトジュース,しょうが,はくさい,しそ葉	868 kcal 34.1 g
24金	ひじきご飯	牛乳	新じゃがいもの煮つけ 厚揚げとしいたけの味噌汁	牛乳,さつま揚げ,油揚げ,干ひじき,鶏肉,生揚げ	米,じゃがいも,油	にんじん,さやえんどう,えのきたけ,生しいたけ,こまつな	759 kcal 29.3 g
27月	ご飯	牛乳	めかじきの柚子胡椒照焼き 大根サラダ 味噌汁	牛乳,めかじき,ツナ,油揚げ	米,バター	だいこん,きゅうり,にんじん,こまつな,玉葱	747 kcal 33.4 g
28火	前期中間考査						
29水	かきあげうどん	牛乳	即席漬け よもぎ餅	牛乳,ほたて貝柱水煮,きな粉	冷凍うどん,小麦粉,冷凍よもぎ白玉	にんじん,玉葱,糸みつば,ごぼう,キャベツ,きゅうり,しょうが,ゆず	755 kcal 23.0 g
30木	ポークオーバーライス	牛乳	コールスローサラダ ビーンズスープ	牛乳,豚肉,ひよこめ,いんげんまめ,レンズまめ	米,バター	にんにく,ねぎ,玉葱,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	805 kcal 30.4 g
31金	ご飯	牛乳	豆腐のチーズ田楽 ちくわとキャベツの和え物 若竹煮	牛乳,木綿豆腐,チーズ,焼き竹輪,カットわかめ,鶏肉	米,焼きふ	キャベツ,きゅうり,にんじん,ねぎ,たけのこ	765 kcal 30.0 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。



- 木々の若葉が色鮮やかな季節となりました。新学期が始まり1か月が経ちますが、新しい学校、新しい学年には慣れましたか？この時期は環境が変わったことで、疲れが出てくる時期です。早寝・早起きを心掛け、朝ご飯をしっかり食べて元気に登校しましょう。

平均量	780 kcal 32.6 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g