

中学校給食献立予定表

令和6年 6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	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質
3月	ご飯	牛乳	肉豆腐 ゆかり粉和え	牛乳,牛肉,焼き豆腐	米,牛脂,しらたき	玉葱,えのきたけ,干し椎茸, さやえんどう,キャベツ,トウ モヨウ,きゅうり,にんじん	771 kcal 34.6 g
4火	歯と口の健康週間 ツナたくご飯	牛乳	豚肉と小松菜のピリ 辛炒め 野菜椀	牛乳,ツナ,豚肉,絹ごし豆 腐	米,バター,ごま,こんにゃ く	たくあん,しそ葉,玉葱,こ まつな,しめじ,にんじん, レタス	749 kcal 29.3 g
5水	あんかけかた焼きそば	牛乳	ゆでとうもろこし 豆腐スープ	牛乳,豚肉,いか,うずら 卵水煮,絹ごし豆腐,カッ トわかめ,鶏肉	中華めん	しょうが,にんにく,にんじん, はくさい,チンゲンツァイ,き くらげ,たけのこ,干し椎茸, とうもろこし,こまつな,ねぎ	813 kcal 35.1 g
6木	梅の日 きんぴらご飯	牛乳	ししゃもの香味揚げ 味噌汁	牛乳,豚肉,ししゃも,油揚 げ	米,糸こんにゃく,ごま	にんじん,ごぼう,しそ葉, ねり梅,キャベツ,こまつ な	818 kcal 28.1 g
7金	ご飯	牛乳	蓮根入りハンバーグ 切干大根のごま酢和え 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,鶏ひき 肉,カットわかめ	米,パン粉,ごま,ごま, じゃがいも	玉葱,れんこん,えのきたけ, きゅうり,切干しだいこん,に んじん,トウモヨウ,さやえん どう	819 kcal 33.9 g
10月	鮭のレモンクリーム スパゲティ	牛乳	ごぼうサラダ	牛乳,さけ,牛乳,粉チー ズ,干ひじき	スパゲッティ,オリーブ 油,バター,小麦粉,ごま	にんにく,玉葱,キャベツ,こま つな,マッシュルーム水煮,レ モン果汁,ごぼう,にんじん,れ んこん,えだまめ	774 kcal 36.8 g
11火	フィッシュバーガー	牛乳	ミネストローネスープ 黒ごまとホワイトチョコ のスコーン	牛乳,シルバー,豚肉,きな 粉	ミルクパン(柏),小麦粉, パン粉,マカロニ,強力粉, ごま,ホワイトチョコレート	キャベツ,玉葱,にんじん, セロリ,トマト	896 kcal 40.7 g
12水	麦ご飯	牛乳	ハニーマスタードチキン いんげん入りごま和え 味噌汁	牛乳,鶏肉,油揚げ	米,麦,はちみつ,ごま	さやいんげん,ブロッコ リー,にんじん,えのきた け,こまつな	768 kcal 31.5 g
13木	郷土料理・熊本 高菜めし	牛乳	太平燕 果物	牛乳,鶏ひき肉,たまご, 豚肉,いか,かまぼこ	米,ごま,油,はるさめ	たかな漬,キャベツ,玉葱, にんじん,こまつな,きく らげ,ずいか(予定)	738 kcal 30.5 g
14金	運動会応援献立 麻婆豆腐丼	牛乳	青梗菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳,豚ひき肉,木綿豆 腐,たまご,ヨーグルト(無 糖)	米,グラニュー糖	にんにく,しょうが,ねぎ, チンゲンツァイ,干し椎 茸,みかん缶,りんご缶,パ ナナ	834 kcal 32.3 g
15土	運動会						
18火	チリコンカン	牛乳	セロリとベーコンの ミルクスープ	牛乳,大豆(乾),いんげん まめ,豚ひき肉,牛乳, ベーコン	米,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく, ダイストマト,セロリ	792 kcal 33.2 g
19水	ご飯 (大根葉ふりかけ)	牛乳	かごかますの有馬焼き キャベツのおかか和え 味噌汁	牛乳,しらす干し,かごか ます,油揚げ	米,ごま,油	だいこん葉,しょうが, キャベツ,にんじん,きゅ うり,なす,ねぎ	724 kcal 32.6 g
20木	フレンチトースト	牛乳	ポテトサラダ キャロットスープ	牛乳,たまご,ロースハム, 鶏肉	食パン,バター,グラ ニュー糖,じゃがいも,マ ヨネーズ(キューピ-イック ェ),オリーブ油	きゅうり,玉葱,にんにく, キャベツ,にんじん	754 kcal 28.3 g
21金	夏至 たこ飯	牛乳	冬瓜汁 あじさいゼリー	牛乳,だし昆布,まだこ,油 揚げ,鶏肉,寒天	米	しょうが,とうがん,干し椎茸, ねぎ,こまつな,ぶどうジュ ース,クランベリージュ ース	746 kcal 30.8 g
24月	味噌ラーメン	牛乳	肉まん風蒸しパン	牛乳,豚肉,豚ガラパック, 牛乳,豚ひき肉	蒸し中華めん,バター,薄 力粉	にんにく,しょうが,ねぎ, にんじん,玉葱,キャベツ, にら,たけのこ	787 kcal 32.2 g
25火	世界の料理・タイ パット・ガパオ・プラー (魚のガパオライス)	ジョア ブレン	ゲーン・チュー・ウン セン(タイ風肉団子 スープ)	ジョアブレン,かんぱ ち,鶏ひき肉,豚ひき肉, 押し豆腐	米,発芽玄米,油,はるさ め	玉葱,さやいんげん,にん にく,しょうが,バジル,だ いこん,にんじん,ねぎ,セ ロリ	748 kcal 38.6 g
26水	渋谷ワンダフル給食 元気もりもり丼	牛乳	もずくのすまし汁 果物	牛乳,豚ばら,だし昆布,鶏 肉,もずく	ごま,米	キャベツ,玉葱,にんじん,ホ ールコーン,にら,にんにく,し ょうが,こまつな,ねぎ,ブラ ッドオレンジ(予定)	852 kcal 27.2 g
27木	ホットドッグ	牛乳	ポトフ 野菜チップス	牛乳,フランクフルト,鶏 肉,ベーコン	セサミパン(コッパ),じゃ がいも,さつまいも	キャベツ,にんにく,セロ リ,にんじん,玉葱,だい こん,れんこん	854 kcal 30.4 g
28金	夏越のはらえ 夏越ご飯	牛乳	なめこ汁 水無月	牛乳,ささげ,あなご油揚 げ,八丁味噌	米,黒米,上新粉,甘納豆 (あずき)	玉葱,ズッキーニ,なす,か ぼちゃ,しょうが,しそ葉, なめこ,ねぎ	847 kcal 29.1 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。

- この時期はジメジメして蒸し暑い日が続いたり、肌寒く感じる日があったりと、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、梅雨の時期を健康な心と体で乗り切りましょう！
- 6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。噛み応えのあるメニューを取り入れています。いつもより多く噛むことを意識してみましょう。



平均量	794 kcal 32.4 g
基準量	830 kcal 27~ 41.5 g