

中学校給食献立予定表

令和6年 7月・8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
1月	半夏生(はんげしょう) ご飯	牛乳	鯖の塩麹焼き セロリのきんぴら とろろ芋汁	牛乳,さば,豚肉	米,じゃがいも,こんにゃく,ごま,ながいも	しょうが,にんじん,セロリ,生しいたけ,こまつな	786 kcal 33.6 g
2火	夏野菜カレー	牛乳	パリパリサラダ カルピス桃ゼリー	牛乳,鶏肉,寒天	米,バター,小麦粉,ワントンの皮	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,なす,ズッキーニ,ブロッコリー,トマト缶詰,キャベツ,こまつな,きゅうり,ネクター	840 kcal 30.5 g
3水	郷土料理・長野 麦ご飯(野沢菜じゃこふりかけ)	牛乳	山賊焼き おかか和え 根菜の味噌汁	牛乳,ちりめんじゃこ,鶏肉,油揚げ	米,もち麦,ごま	のぎわな塩漬,にんにく,しょうが,はくさい,きゅうり,にんじん,だいこん,れんこん,ごぼう,こまつな,しめじ,ねぎ	805 kcal 30.4 g
4木	焼きうどん	牛乳	たこぺったん 冷凍みかん	牛乳,豚肉,まだこ,たまご,あおのり	冷凍うどん,小麦粉,マヨネーズ(キューピ-エッグ'ケア)	キャベツ,玉葱,にんじん,ねぎ,こまつな,干し椎茸,にんにく,しょうが,温州蜜柑	798 kcal 35.4 g
5金	ご飯	牛乳	家常豆腐 くらげときゅうりのゴマ酢和え	牛乳,生揚げ,豚肉,くらげ(塩蔵)	米,ごま	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ,玉葱,さやえんどう,きゅうり,みずな,だいこん	783 kcal 30.8 g
8月	七夕の節句 ちらしずし	牛乳	七夕汁 抹茶プリン	牛乳,うなぎ(かば焼き)刻み,錦糸卵,鶏肉,寒天,牛乳,冷凍ホイップクリーム	米,ごま,そうめん・ひやむぎ,焼きふ,甘納豆	干し椎茸,かんぴょう,きゅうり,にんじん,こまつな,オクラ	805 kcal 31.0 g
9火	世界の料理・中国 炸醬麵	牛乳	春巻き 牛乳寒天	牛乳,豚ひき肉,豚肉,寒天,牛乳	蒸し中華めん,春巻きの皮,はるさめ	玉葱,にんじん,しょうが,にんにく,ブラック'マガ'もやし,きゅうり,キャベツ,ねぎ,にら,たけのこ水煮,干し椎茸,えのきたけ,みかん缶	862 kcal 31.8 g
10水	ご飯	牛乳	豚肉の梅照り焼き 茎わかめサラダ モロヘイヤの味噌汁	牛乳,豚肉,くさわかめ,絹ごし豆腐,たまご	米,はちみつ	ねり梅,しょうが,キャベツ,きゅうり,にんじん,モロヘイヤ	745 kcal 31.1 g
11木	世界の料理・ブラジル フェイジョン(豆の煮込みかけごはん)	牛乳	アボプリンニヤのサラダ ボーロ・デ・セノウラ(にんじんのケーキ)	牛乳,大豆水煮,いんげんまめ,豚肉,ベーコン,ロースハム,たまご	米,バター,小麦粉	にんにく,玉葱,キャベツ,きゅうり,ズッキーニ,にんじん	894 kcal 31.1 g
12金	郷土料理・北海道 ちくわパン	コーヒ牛乳	コーンドレッシングのサラダ サーモンクリームスープ	乳飲料(コーヒー),焼き竹輪,ツナ,油揚げ,さけ,牛乳	ロールパン,マヨネーズ(キューピ-エッグ'ケア),じゃがいも,バター,小麦粉	キャベツ,きゅうり,みずな,クリームコーン缶,玉葱,にんじん,ブロッコリー,パセリ	722 kcal 33.6 g
16火	スープチャーハン	牛乳	ピリ辛ブロッコリー炒め	牛乳,豚肉,かに風味かまぼこ,たまご,いか,油揚げ	米	しょうが,ねぎ,にんじん,干し椎茸,レタス,ブロッコリー,にんにく,とうがらし(乾)	771 kcal 34.5 g
17水	枝豆ゆかりご飯	牛乳	かれいの南蛮漬け 味噌汁	牛乳,まがれい,油揚げ,カットわかめ	米,ごま	えだまめ,玉葱,にんじん,きゅうり,とうがらし(乾),キャベツ	757 kcal 33.9 g
18木	サマーメロンパン	牛乳	雑穀スープ アスパラとポテトのソテー	牛乳,たまご,ベーコン,豚肉	パンパン,小麦粉,バター,もち麦,じゃがいも	レモン,玉葱,にんじん,セロリ,キャベツ,トマト,アスパラガス,ホールコーン	786 kcal 22.3 g
19金	渋谷ワンダフル給食 コーンピラフ 	牛乳	ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	牛乳,鶏肉,ベーコン,すずき	米,オリーブ油,パン粉(乾),コーンスターチ	ホールコーン,にんにく,にんじん,玉葱,なす,ズッキーニ,トマト缶詰,セロリ,パセリ,レモン,みかん缶,バインアップル缶,もも缶	900 kcal 33.9 g
8/30金	二色揚げパン(抹茶・黒ごま)	牛乳	焼肉サラダ かぼちゃスープ	牛乳,豚肉,鶏肉	コッパパン,グラニュー糖,ごま,小麦粉,バター	キャベツ,ブラック'マガ'もやし,きゅうり,にんじん,にんにく,しょうが,玉葱,かぼちゃ	766 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。

- 梅雨が明け、本格的な夏が到来すると、食生活が重要になってきます。熱中症や夏バテを防ぐため、冷たいものの摂りすぎに気を付け、こまめな水分補給や栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- 今年は、夏季オリンピック開催の年です。7月の渋谷ワンダフル給食では、開催地であるパリにちなみ、フランス料理が提供されます。開催に合わせて、7月は過去のオリンピック開催地から、長野・北海道・ブラジル・北京の料理を使った献立を取り入れています。



平均量	801 kcal 31.5 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g