



# 献立表

2025年

渋谷区立上原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
3月	手巻き寿司	○	白玉だんご汁 カリカリきなこ豆 	いか、たまご、かつお厚削り、ツナ、かに風味かまぼこ、のり、牛乳、鶏肉、大豆、きな粉	米、ごま、油、エッグケアマヨネーズ、サラダ油、白玉	きゅうり、しょうが、にんじん、ねぎ、干し椎茸、はくさい、こまつな	823 kcal 38.5 g 26.4 g
4火	ビビンバ	○	わかめスープ いちご	牛肉、たまご、みそ、牛乳、鶏肉、生わかめ	米、麦、油、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、りよくとうもやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いちご	779 kcal 33.7 g 30.3 g
5水	やきそば	○	パンパンジー かわり大学芋	豚肉、牛乳、かたくちいわし	蒸し中華めん、米油、三温糖、練りごま、さつまいも	にんじん、玉葱、キャベツ、りよくとうもやし、にら、もやし、ほうれんそう、にんにく、しょうが	739 kcal 27.1 g 25.5 g
6木	五目ごはん	○	かれいのおろし炊き 茶碗蒸し りんご	鶏肉、油揚げ、牛乳、まがれい、厚削り節、たまご、ささ身、かまぼこ、海老	米、むぎ、油、こんにゃく 	にんじん、ごぼう、さやいんげん、干し椎茸、しょうが、だいこん、みつば、りんご	748 kcal 42.2 g 22.2 g
7金	ご飯	○	手作りおかかふりかけ 肉じゃが ツナとわかめの胡麻醤油 清見オレンジ	牛乳、おかか、系がき、かつお、あおのり、豚肉、かつお厚削り、ツナ、わかめ	米、油、板こんにゃく、じゃがいも、ごま油、ごま	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、もやし、こまつな、きよみ	788 kcal 33.8 g 17.4 g
10月	ジャンバラヤ	○	白菜スープ スコーン 	鶏肉ひき肉、海老、ウィンナー、牛乳、ベーコン、鶏肉、クリーム	米、麦、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	玉葱、にんじん、セロリ、赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン、はくさい、いちご、レモン	770 kcal 24.1 g 31.4 g
12水	フィッシュフライサンド	○	ミネストローネ 清見オレンジ	メルルーサ、牛乳、ベーコン	丸パン、薄力粉、パン粉、油、じゃがいも、ABCマカロニ	キャベツ、にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、ホールトマト、きよみ	734 kcal 32.2 g 23.0 g
13木	麦ごはん	○	とんかつ 茹でキャベツ ミニトマト 石狩汁	牛乳、豚ひれ、かつお厚削り、こんぶ、さけ、焼き豆腐、油揚げ、みそ	米、麦、薄力粉、パン粉	キャベツ、にんじん、ミニトマト、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	792 kcal 43.9 g 20.8 g
14金	シーフードピラフ	○	トマトと卵のスープ おからチョコケーキ いちご	いか、海老、牛乳、ベーコン、鶏肉、たまご、おから	バター、米、麦、油、薄力粉、三温糖、チョコチップ	玉葱、にんじん、エリンギ、パセリ、トマト、チンゲンツアイ、セロリ、いちご	755 kcal 28.7 g 27.2 g
17月	牛丼	○	さつまいもの味噌汁 りんご	和牛、牛乳、油揚げ、みそ	米、牛脂 	玉葱、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かぶ、りんご	899 kcal 26.6 g 38.9 g
18火	古代米ごはん	○	銀鱈の西京焼き くきわかめのきんぴら すまし汁	牛乳、ぎんだら、みそ、くきわかめ、さつまいも揚げ、厚削り節、だし昆布、鶏肉、生わかめ	米、黒米、三温糖、こんにゃく、ごま、油	ごぼう、にんじん、とうがらし、ぶなしめじ、まいたけ、ねぎ	749 kcal 31.4 g 27.7 g
19水	ミートスパゲッティ	○	サウピカンサラダ ヨーグルト和え	豚ひき肉、大豆、牛乳、ヨーグルト	スパゲッティ、オリーブ油、油、じゃがいも、ごま油	にんにく、生姜、セロリ、人参、玉葱、ホールトマト、しめじ、キャベツ、コーン、バナナ、みかん缶、パイン缶、レモン	752 kcal 26.9 g 24.0 g
20木	和風カレー丼	○	春野菜のれんこんチップスサラダ 清見オレンジ	豚肉、こんぶ、牛乳、ロースハム	米、油、三温糖	だいこん、ねぎ、小松菜、ごぼう、人参、ぶなしめじ、蓮根、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、玉葱、きよみ	855 kcal 27.2 g 33.2 g
21金	いかめし	○	豚汁 りんごのケーキ	こんぶ、牛乳、厚削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、たまご	もち米、油、こんにゃく、じゃがいも、薄力粉、バター、粉糖	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご 	711 kcal 49.4 g 23.8 g
25火	高菜チャーハン	○	ツナサラダ のっぺい汁	豚肉、たまご、牛乳、ツナ、かつお厚削り、焼き竹輪	米、麦、ごま油、油、さといも	ねぎ、にんにく、にんじん、たかな漬、きゅうり、キャベツ、玉葱、だいこん、干し椎茸	703 kcal 23.3 g 24.3 g
26水	天井	○	即席漬け かきたま汁	きす、えび、厚削り節、牛乳、塩昆布、鶏肉、たまご	米、薄力粉、さつまいも	はくさい、きゅうり、にんじん、こまつな、ねぎ	735 kcal 35.1 g 12.4 g
28金	セレクトA 丸パン しょうが焼き風チキン コールスロー ポトフ	○	セレクトB パンプキンパン レモンバターチキン キャロットマリネ ポトフ	牛乳、鶏肉、ベーコン、ウィンナー、豚肉、いんげんまめ	じゃがいも	りんごジュース、しょうが、キャベツ、ホールコーン、にんにく、玉葱、にんじん、かぶ	824 kcal 36.0 g 37.4 g

※5日(水)～7日(金) 1年生職場体験 給食なし  
 ※10日(月) 3年生私立入試 給食なし  
 ※21日(金) 3年生都立入試 給食なし  
 ※26日(水) 1年2年生学期末試験 給食なし