



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 |
|-----|--------------------------|----|---|---|--|---|------------------------------|
| 1木 | 端午の節句献立 中華ちまき | ○ | ワンタンスープ 華風きゅうり 冷凍みかん | 豚肉, 牛乳 | サラダ油, ごま油, もち米, ワンタンの皮 | 椎茸, たけのこ, にんじん, もやし, ねぎ, こまつな, きゅうり, 冷凍みかん | 704 kcal 22.4 g 19.6 g |
| 7水 | ガーリックフランス | ○ | チリコンカン 清見オレンジ メキシコ発祥のアメリカ郷土料理 | 牛乳, 大豆, ひよこまめ, 豚ひき肉 | ソフトフランスパン, バター, 油, 薄力粉, ジャガイモ | にんにく, パセリ, しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, さやいんげん, きよみ | 744 kcal 29.9 g 28.3 g |
| 8木 | ごはん | ○ | 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 | 牛乳, おかか, あおのり, 豚肉, かつお厚削り, ツナ, わかめ | 米, ごま, 油, 糸こんにゃく, ジャガイモ, ごま油, ごま | 玉葱, にんじん, 椎茸, さやいんげん, もやし, こまつな | 731 kcal 32.8 g 17.0 g |
| 9金 | 山菜おこわ | ○ | 春巻き 豚汁 | とりにく, 牛乳, 豚ひき肉, 厚削り節, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ | 米, もち米, 春巻きの皮, 緑豆はるさめ, 大豆油, 油, 板こんにゃく, ジャガイモ | せんまい, わらび, 椎茸, にんじん, ねぎ, たけのこ, ごぼう, だいこん | 783 kcal 30.9 g 28.7 g |
| 12月 | マー婆ー丼 奄美大島の郷土料理 鶏飯 | ○ | かきたま汁 ぶどうゼリー | 押し豆腐, 豚ひき肉, 大豆, みそ, 八丁みそ, 牛乳, 厚削り節, 鶏肉, たまご, 粉寒天, ア | 米, 麦, 油, ごま油 | にんにく, にんじん, 椎茸, にら, ねぎ, こまつな, ぶどうジュース | 811 kcal 36.1 g 25.2 g |
| 13火 | | ○ | 切干大根炒め煮 バナナケーキ | 鶏肉, たまご, 牛乳, 豚肉 | 米, 油, 米油, しらたき, サラダ油, バター, 薄力粉 | にんじん, 椎茸, ねぎ, 切干しただいこん, バナナ | 841 kcal 27.7 g 35.9 g |
| 14水 | 焼きうどん | ○ | たこペったん パイナップル 国産のパイナップル! | 豚肉, なると, おかか, あおのり, 牛乳, 大豆, まだこ, たまご | うどん, 油, 薄力粉 | もやし, キャベツ, 玉葱, にんじん, とうもろこし缶詰, ねぎ, パインアップル | 729 kcal 31.5 g 22.8 g |
| 15木 | ゆかりごはん | ○ | 筑前煮 豆腐とわかめの味噌汁 あしたば蒸しパン | 牛乳, 鶏肉, 厚削り節, 煮干し, 木綿豆腐, わかめ, 油揚げ, みそ, たまご | 米, 麦, 油, こんにゃく, さといも, 薄力粉, バター | ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, ねぎ, あしたば | 850 kcal 31.7 g 24.2 g |
| 16金 | わかめご飯 | ○ | 鯖の竜田揚げ コンニャクのピリリ煮 大根の味噌汁 | わかめごはんの素, ちりめんじゃこ, 牛乳, まさば, みそ, みそ, かつお厚削り | 米, 麦, ごま, 油, こんにゃく | しょうが, にんじん, れんこん, とうがらし, だいこん, えのきだけ, こまつな, ねぎ | 754 kcal 33.6 g 26.3 g |
| 19月 | 親子丼 | ○ | 白玉だんご汁 パイナップル | かつお厚削り, 鶏肉, なると, たまご, きざみのり, 牛乳, こんにゃく | 米, 麦, 砂糖, サラダ油, 白玉粉 | 椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, はくさい, こまつな, パインアップル | 790 kcal 30.0 g 19.0 g |
| 20火 | きなこ揚げパン | ○ | 肉団子のみぞスープ パリパリサラダ | きな粉, 牛乳, 鶏肉, たまご, みそ, みそ, 厚削り節 | コッペパン, ワンタンの皮, 油 | ねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり, 玉葱 | 701 kcal 29.4 g 29.7 g |
| 21水 | ごはん | ○ | 魚のマスター焼き 小松菜のあえもの 鶏肉と根菜の味噌汁 | 牛乳, 鮭, かつお厚削り, 鶏肉, みそ, みそ | 米, 麦, 油, 砂糖, ごま, ジャガイモ | レモン, こまつな, キャベツ, もやし, にんじん, れんこん, はくさい | 722 kcal 34.3 g 20.7 g |
| 22木 | みそラーメン | ○ | ジャンボ揚げ餃子 メロン | 豚ひき肉, だし昆布, みそ, 牛乳, 大豆 | 油, ごま油, 蒸し中華めん, ぎょうざの皮, 薄力粉 | ねぎ, にんにく, しょうが, たけのこ, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, にら, キャベツ, メロン | 753 kcal 32.1 g 23.5 g |
| 23金 | ごはん | ○ | 黒酢酢豚 わかめスープ | 牛乳, 豚肉, 鶏肉, わかめ | 米, ジャガイモ, ごま油, ごま | ぶなしめじ, たけのこ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, しょうが, ねぎ, にんじん | 861 kcal 28.3 g 30.5 g |
| 26月 | 石焼ビビンバ風炒飯 | ○ | 和風フォースープ カリカリきなこ豆 | 豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆, きな粉 | 米, 麦, 油, 砂糖, ごま油, ごま, フォー | しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, きょうな | 789 kcal 29.2 g 29.6 g |
| 27火 | 鶏ごぼうごはん | ○ | 鶏のから揚げ 沢煮椀 アップルサイダーゼリー | とりにく, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, こんぶ, 豚肉, 粉寒天 | 米, もち米, 油 | にんじん, ごぼう, 椎茸, さやいんげん, しょうが, にんにく, えのきだけ, たけのこ, ねぎ, りんごジュース | 740 kcal 30.6 g 29.2 g |
| 28水 | 胚芽パン | ○ | アッショナルマンティエ カラフルサラダ フランスのじゃがいもグラタン風 | 牛乳, 豚ひき肉, 大豆, チーズ | 胚芽パン, 油, 薄力粉, ジャガイモ, バター | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, セロリー, きゅうり, キャベツ, 赤パプリカ, 黄パプリカ | 788 kcal 31.6 g 36.4 g |
| 29木 | ごはん | ○ | アジフライ ゆでキャベツ&ミニトマト 山の幸汁 | 牛乳, まあと, 豚肉, みそ, 厚削り節 | 米, 薄力粉, パン粉 | キャベツ, にんじん, だいこん, ぶなしめじ, まいだけ, 椎茸, ねぎ, しょうが | 809 kcal 34.1 g 26.3 g |
| 30金 | 焼肉丼 | ○ | 中華サラダ メロン | 豚肉, みそ, 牛乳, ロースハム | 米, 油, 緑豆はるさめ | にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤パプリカ, もやし, キャベツ, きゅうり, メロン | 801 kcal 29.5 g 21.6 g |

※19日(月) 3年生振替休業日 給食なし

※23日(金) 1年生校外学習 給食なし

※23日(金) 3年生修学旅行 給食なし

※26日(月) 3年生振替休業日 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります