



## 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, 豚肉, かつお厚削り	ソフトフランスパン, バター, 油, 薄力粉, じゃがいも	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, じゃがいも, 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, じゃがいも	ぜんまい, 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	マーボー丼 奄美大島の郷土料理	○	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	鶏飯	○	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, 切干しだいこん, バナナ	841 kcal 27.7 g 35.9 g
14 水	焼きうどん	○	たこべつたん パイナップル 国産のパイナップル!	豚肉, なた, 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, バインアップル	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, えのきたけ, 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, なた, たまご, きざみのり, 牛乳, こんぶ	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, バインアップル	790 kcal 30.0 g 19.0 g
20 火	きなこ揚げパン	○	肉団子のみそスープ 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	○	魚のマスタード焼き 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, バター, ごま油, 砂糖, ごま, じゃがいも	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, じゃがいも, 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, えのきたけ, 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	○	アッシュパルマンティエ 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, じゃがいも, 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, まあじ, 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, まいたけ, 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