



## 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
2月	沖縄の郷土料理 ししじゅうしい	○	焼肉サラダ もずくスープ 紫陽花ゼリー	豚肉、刻み昆布、牛乳、豚肉、沖縄もずく、乳酸菌飲料、粉寒天、パールアガード	米、麦、ごま油、油、ごま	にんじん、椎茸、にんにく、玉葱、きゅうり、キャベツ、もやし、えのき、ねぎ、ぶどうジュース	704 kcal 24.9 g 28.4 g
3火	古代米ごはん	○	銀鮭の西京焼き 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、さつま揚げ、厚削り節、だし昆布、鶏肉、わかめ、凍り豆腐	米、黒米、三温糖、糸こんにゃく、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	734 kcal 30.5 g 26.1 g
4水	歯と口の健康週間 ミートスペゲッティ	○	かみかみサラダ おからチョコケーキ	豚ひき肉、大豆、牛乳、するめいか、たまご、おから	スパゲッティ、オリーブ油、油、ごま油、ごま、薄力粉、バター、粉糖	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、玉葱、ホールトマト、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、干しうどん	769 kcal 28.1 g 28.9 g
6金	ハヤシライス	○	れんこんチップスサラダ すいか	国産牛、牛乳、ロースハム 	米、麦、薄力粉、バター、油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリンピース、れんこん、キャベツ、ブロッコリー、ホールコーン、すいか	806 kcal 25.9 g 26.9 g
9月	ロモサルタード	○	シュリンプサラダ パイナップル	国産牛、牛乳、むき海老	米、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、油	玉葱、黄ピーマン、赤ピーマン、トマト、こねぎ、バセリ、きゅうり、キャベツ、人参、ホールコーン、にんにく、レモン、パイナップル	893 kcal 33.7 g 36.5 g
10火	ビスキュイパン	○	ビーンズシチュー コーンサラダ さくらんぼ	たまご、牛乳、白いんげん豆、豚こま、ベーコン	丸パン、バター、ごま、薄力粉、じゃがいも、油、三温糖	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、バセリ、ホールトマト、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、さくらんぼ	770 kcal 26.5 g 33.5 g
11水	入梅献立 炊き込みごはん	○	いわしの梅煮 根菜のごま汁 梅ゼリー 北海道郷土料理	鶏肉、油揚げ、牛乳、まいわし、厚削り節、鶏肉、粉寒天、豚ゼラチン	米、麦、さつまいも、油、ごま 	にんじん、椎茸、ほんしめじ、しょうが、梅干し、だいこん、ごぼう、れんこん、ねぎ、梅シロップ	701 kcal 36.1 g 21.0 g
12木	海鮮ラーメン	○	じゃがいももち ヨーグルト和え	豚肉、えび、いか、牛乳、チーズ、ヨーグルト	蒸し中華めん、油、じゃがいも	にんにく、もやし、たけのこ、にんじん、キャベツ、こまつな、きくらげ、ねぎ、しょうが、バナナ、みかん缶、パイン缶、レモン	742 kcal 30.1 g 22.2 g
13金	ごはん	○	麻婆茄子 たまごスープ 冷凍みかん	牛乳、豚ひき肉、大豆、鶏肉、たまご	米、油	なす、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、ねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲン菜、冷凍みかん	787 kcal 25.3 g 29.8 g
16月	麦ごはん	○	手作りおかかぶりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ	おかか、糸がきかつお、あおのり、牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、くきわかめ	米、麦、ごま、砂糖、普通はるさめ、ごま油	しょうが、青ピーマン、キャベツ、にんじん、椎茸、もやし、きゅうり	792 kcal 35.6 g 26.2 g
17火	エビチャーハン	○	ジャンボシュウマイ 中華スープ 乾燥ブルーン	鶏ひき肉、えび、牛乳、豚ひき肉、鶏肉、豆腐 	米、油、ごま油、しゅうまいの皮	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、グリンピース、はくさい、りょくとうもやし、きくらげ、チンゲン菜、乾燥ブルーン	806 kcal 36.8 g 26.7 g
18水	カレーミートドッグ	○	コーンシチュー トマトサラダ バナナ	豚ひき肉、大豆、チーズ、牛乳、鶏肉	コッペパン、油、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、青ピーマン、しょうが、トマト、きゅうり、バセリ、バナナ、レモン、ホールコーン	745 kcal 27.4 g 31.3 g
19木	麦ごはん	○	コロッケ のりのサラダ 大根の味噌汁	牛乳、豚ひき肉、きざみのり、油揚げ、豆腐、みそ、みそ	米、麦、油、じゃがいも、乾燥マッシュボテト、薄力粉、パン粉、ごま油、砂糖	玉葱、水菜、キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ねぎ、こまつな	782 kcal 24.9 g 24.4 g
20金	クッパ	○	キャベツのナムル メロン	豚肉、たまご、牛乳	米、麦、ごま油、砂糖、ごま	にんにく、しょうが、たけのこ、人参、キムチ、ねぎ、にら、椎茸、ほうれんそう、キャベツ、りょくとうもやし、メロン	749 kcal 27.2 g 22.6 g
21土	弁当給食 わかめごはん	珈琲オレ	鶏のから揚げ 鮭の塩焼き おひたしわさび醤油 華風きゅうり ミニトマト 冷凍みかん	乳飲料、わかめ、秋さけ、かつお厚削り	米、麦、ごま、大豆油、ごま油 	しょうが、にんにく、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ミニトマト、冷凍みかん	887 kcal 40.7 g 25.9 g
24火	ごはん	○	かつおの竜田揚げ ひじきのサラダ 吉野汁	牛乳、かつお、ひじき、厚削り節、鶏肉、油揚げ	米、油、ごま、干しうどん	しょうが、にんにく、ホールコーン、にんじん、キャベツ、えだまめ、だいこん、ねぎ、みづば	746 kcal 40.8 g 14.9 g
25水	カレー南蛮	○	白菜とツナのさっぱり和え ごまだんご	厚削り節、鶏肉、牛乳、ツナ、糸がきかつお	うどん、油、白玉粉、ごま	にんじん、椎茸、たけのこ、玉葱、ねぎ、はくさい、こまつな	734 kcal 28.6 g 20.3 g
26木	大豆入りひじきごはん	○	イカのから揚げ 石狩汁 さくらんぼ	鶏肉、油揚げ、大豆、厚削り節、牛乳、こういか、かつお厚削り、こんぶ、しろさけ、焼き豆腐、みそ 	米、麦、油、砂糖	にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ、さくらんぼ	720 kcal 38.1 g 23.9 g
27金	麦ごはん	○	鶏の照り焼き 五目金平 白菜の味噌汁	牛乳、鶏肉、かまぼこ、厚削り節、油揚げ、生わかめ、みそ、煮干し	米、麦、油、糸こんにゃく	しょうが、にんじん、ごぼう、れんこん、とうがらし、ねぎ、はくさい	706 kcal 31.7 g 22.4 g
30月	夏越の祓 高菜チャーハン	○	ツナサラダ けんちん汁 水無月	豚肉、たまご、牛乳、ツナ、鶏肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお厚削り、甘納豆	米、麦、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく、白玉粉	ねぎ、にんにく、にんじん、たかな漬、きゅうり、キャベツ、玉葱、ごぼう、だいこん	770 kcal 27.4 g 27.2 g

※献立は都合により変更になる場合があります