



## 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<br>血や肉になる                                                                                            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質         |
|-----|--------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1月  | ごぼう入りドライカレー                    | ジョア | コールスローサラダ<br> | 豚ひき肉, レンズまめ                                                                                               | 米, 油, 薄力粉, バター                                                                                         | にんにく, しょうが, 玉葱, 人参, ごぼう, セロリ, マッシュルーム, きゅうり, ホールコーン缶, キャベツ, 大根, 梨 | 834 kcal<br>24.9 g<br>22.2 g |
| 2火  | 石焼ビビンバ風炒飯                      | ○   | トックスープ<br>スパイシービーンズ                                                                            | 豚肉, 牛乳, 鶏肉, 大豆                                                                                            | 米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, ごま, もち                                                                              | しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, りょくとうもやし                         | 787 kcal<br>28.6 g<br>30.4 g |
| 5金  | <b>防災給食</b><br>ツナごはん           | ○   | 鯖のピリ辛焼き<br>豚汁<br>冷凍みかん                                                                         | まぐろ缶詰, 牛乳, さば, 厚削り節, 豚肉, 油揚げ, 木綿豆腐, 味噌                                                                    | 米, 有塩バター, ごま油, こんにゃく, さつまいも                                                                            | にんにく, ねぎ, にんじん, ごぼう, だいこん, 冷凍みかん                                  | 791 kcal<br>40.3 g<br>26.8 g |
| 8月  | ナシゴレン                          | ○   | トマトと卵のスープ<br>マドレーヌ                                                                             | 鶏肉, 牛乳, ベーコン, とり肉むねこま, たまご                                                                                | 米, ごま油, 油, 有塩バター, 薄力粉                                                                                  | 玉葱, にんじん, たけのこ, 赤ピーマン, レモン, トマト, チンゲンツアイ, セロリ                     | 859 kcal<br>25.9 g<br>33.5 g |
| 9火  | <b>重陽の節句献立</b><br>吹き寄せごはん      | ○   | ぶりの竜田揚げ<br>菊花汁<br>ぶどう                                                                          | 鶏肉, 牛乳, ぶり, りしりこんぶ, かつお厚削り                                                                                | 米, 油, 栗の甘露煮, ふり<br> | にんじん, ぶなしめじ, 干し椎茸, えのきたけ, しょうが, ねぎ, 菊のり, ぶどう                      | 768 kcal<br>34.6 g<br>22.9 g |
| 10水 | 孀恋井                            | ○   | 根菜となめこの味噌汁<br>白玉入り水ようかん                                                                        | 鶏肉, 牛乳, 煮干し, 味噌                                                                                           | 米, ごま油, 白玉                                                                                             | キャベツ, りょくとうもやし, ほうれん草, 人参, にんにく, しょうが, だいこん, ねぎ, なめこ, 小松菜         | 805 kcal<br>31.3 g<br>23.4 g |
| 11木 | クロックムッシュ                       | ○   | ミネストローネ<br>メロン                                                                                 | ハム, 牛乳, チーズ, ベーコン                                                                                         | 胚芽食パン, 薄力粉, 無塩バター, 油, じゃがいも, マカロニ                                                                      | にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, キャベツ, ホールトマト, メロン                            | 713 kcal<br>26.8 g<br>25.0 g |
| 12金 | <b>防災給食</b><br>麦ごはん            | ○   | 鶏肉のみそだれ焼き<br>切り干し大根のサラダ<br>かぼちゃの味噌汁                                                            | 牛乳, 鶏肉, 味噌, 塩昆布, まぐろ缶詰, 煮干し                                                                               | 米, 麦, 油, ごま油                                                                                           | 切干しだいこん, きゅうり, 日本かぼちゃ, ねぎ, こまつな                                   | 738 kcal<br>32.1 g<br>26.0 g |
| 16火 | ごはん                            | ○   | しそひじき<br>西湖（シーホー）豆腐<br>パンバンジー                                                                  | 牛乳, 干ひじき, 豚ひき肉, 木綿豆腐                                                                                      | 米, ごま, 米油, 三温糖, 練りごま                                                                                   | ゆかり, にんにく, しょうが, 人参, たけのこ, きくらげ, トマト, ねぎ, ピーマン, もやし, ほうれん草        | 693 kcal<br>30.5 g<br>22.5 g |
| 17水 | <b>コラボ給食withハワイ</b><br>フライドライス | ○   | フリフリチキン<br>チキンロングライス<br>冷凍パイ                                                                   | ウィンナー, たまご, 牛乳, 鶏肉<br> | 米, 麦, ごま油, 米油, はちみつ, 普通はるさめ                                                                            | 玉葱, こまつな, パインジュース, にんにく, しょうが, にんじん, こねぎ                          | 846 kcal<br>34.4 g<br>35.6 g |
| 18木 | ジャージャー麺                        | ○   | かぼちゃとじゃこの素揚げ<br>ぶどう                                                                            | 豚ひき肉, 大豆, 味噌, 牛乳, かたくちいわし                                                                                 | 大豆油, 蒸し中華めん                                                                                            | 玉葱, にんじん, にんにく, たけのこ, 椎茸, もやし, きゅうり, キャベツ, かぼちゃ, ぶどう              | 759 kcal<br>36.0 g<br>27.4 g |
| 19金 | <b>防災給食</b><br>ごはん             | ○   | 鮭の西京焼き<br>鶏ささみとピーマンの春雨<br>ひつつみ汁                                                                | 牛乳, 鮭, 味噌, 鶏ささみ, 煮干し, とりにく                                                                                | 米, 三温糖, 緑豆はるさめ, ごま, ごま油, 薄力粉                                                                           | にんじん, ピーマン, だいこん, はくさい, ねぎ                                        | 757 kcal<br>37.5 g<br>14.8 g |
| 22月 | <b>お彼岸献立</b><br>豚肉とごぼうの混ぜごはん   | ○   | 鶏肉と大根のうま煮<br>おはぎ                                                                               | 豚肉, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, 厚削り節, 焼き竹輪, あずき                                                                          | 米, 麦, サラダ油, しらたき, さといも, こんにゃく, もち米, 三温糖                                                                | ごぼう, しょうが, にんじん, だいこん, ねぎ                                         | 843 kcal<br>33.6 g<br>20.7 g |
| 24水 | ココア揚げパン                        | ○   | チリコンカン<br>パリパリサラダ                                                                              | 牛乳, 大豆, ひよこまめ, 豚ひき肉                                                                                       | 揚げ油, コッペパン, 油, 薄力粉, じゃがいも, ワンタンの皮, サラダ油                                                                | しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, さやいんげん, キャベツ, きゅうり                        | 782 kcal<br>30.1 g<br>31.9 g |
| 25木 | ハヤシライス                         | ○   | コールスロー<br>いちじく<br>(入手できない場合ぶどう)                                                                | 牛肉, 牛乳<br>             | 米, 麦, 油, 薄力粉, 有塩バター, サラダ油, 米油, 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, キャベツ, きゅうり, 赤たまねぎ, いちじく          | 755 kcal<br>22.6 g<br>25.7 g |
| 26金 | <b>コラボ給食with甲府</b><br>ごはん      | ○   | ちくわの南部茶揚げ<br>鳴沢菜漬炒め<br>甲州ほうとう                                                                  | 牛乳, 豚肉, 油揚げ, 味噌, 煮干し, 焼き竹輪                                                                                | 米, 冷凍うどん, 薄力粉, ごま油, ごま                                                                                 | にんじん, だいこん, ぶなしめじ, はくさい, かぼちゃ, ねぎ, のざわな, こまつな                     | 754 kcal<br>28.5 g<br>19.6 g |
| 29月 | 豚肉のおろし井                        | ○   | そうめん汁<br>梨                                                                                     | 豚肉, 牛乳, かつお厚削り, 鶏肉, なた                                                                                    | 米, 麦, 油, ごま, ごま油, そうめん                                                                                 | にんにく, にんじん, 玉葱, りょくとうもやし, だいこん, こまつな, ねぎ, みつば, 梨                  | 821 kcal<br>30.6 g<br>24.0 g |
| 30火 | 麦ごはん                           | ○   | めかじきと大豆のみそがらめ<br>華風きゅうり<br>玉葱とキャベツの味噌汁                                                         | 牛乳, 大豆, めかじき, 味噌, だし昆布, 厚削り節, 味噌                                                                          | 米, 麦, ごま油                                                                                              | きゅうり, 玉葱, キャベツ, えのきたけ                                             | 775 kcal<br>37.2 g<br>18.1 g |

※8日(月)～10日(水)明星学級赤城 給食なし

※防災食は乾物などを使用しています。オレンジ色の献立が目印です。  
※献立は都合により変更になる場合があります

26日(金)コラボ給食with甲府 給食一口メモ

南部茶揚げ➡「南部茶」は、山梨県南巨摩郡南部町で栽培されている日本茶です。  
鳴沢菜漬➡「鳴沢菜漬」は、山梨県鳴沢村で作られている漬物です。