



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1食分 kcal	たんば く質 g	脂質 g
2	月	ごはん 手作りおかかふりかけ		肉豆腐 糸寒天サラダ	★牛乳 牛肉 焼き豆腐 かつお節 糸寒天 青のり	しょうが にんにく 玉葱 しめじ はくさい しゅんぎく キャベツ きゅうり ホールコーン レモン	米 しらたき 砂糖 ごま	726	33.7	24.8
3	火	節分献立 麦ごはん		いわしの松前煮 炒り鶏 もやしの梅肉あえ きなこ豆	★牛乳 いわし 切り昆布 鶏肉 削り節 炒り大豆 きな粉	にんにく しょうが ごぼう にんにく たけのこ さやいんげん 緑豆もやし こまつな 梅干し	米 大麦 砂糖 油 こんにゃく粉 里芋 ごま	725	33.6	19.9
4	水	★カレーピラフ 瀬戸内地域郷土料理		★白菜と肉団子のスープ煮 ★手作りプリン	★ベーコン いちご ★牛乳 鶏ひき肉 ★たまご ★牛乳 ★生クリーム ★ホイップクリーム	玉葱 にんにく ホールコーン ケチャップ ビーマン ねぎ しょうが たけのこ 椎茸 白菜 ★りんご いちご パナナ	米 オリーブ油 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖 グラニュー糖	773	28.7	26.1
5	木	たこ飯		★厚焼き卵 ごま和え そうめん汁	昆布 たこ ★牛乳 鶏ひき肉 干しひじき ★たまご かつお節 鶏肉 油揚げ 黒ねりごま	しょうが 玉葱 にんにく 椎茸 こまつな 緑豆もやし	米 もち米 砂糖 そうめん 白すりごま	713	33.0	21.3
6	金	★エビドリア		ツナサラダ ★りんご	鶏肉 ★むきえび ★牛乳 ★生クリーム ★ビザ用チーズ まぐろ缶詰	にんにく 玉葱 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり ★りんご	米 ★バター 油 薄力粉 砂糖	803	28.8	33.2
9	月	★ジャンバラヤ		★クラムチャウダー 大根とコーンのサラダ	鶏肉 ★むきえび ★ウィンナー ★牛乳 ★ベーコン あさり ★牛乳	にんにく にんにく 玉葱 セロリ パブリカ ビーマン マッシュルーム だいこん きゅうり ホールコーン	米 油 じゃがいも ★バター 薄力粉 油 三温糖	733	29.4	26.4
10	火	ごはん		かれいのおろし炊き 土佐和え ★茶碗蒸し せとか	★牛乳 かれい かつおぶし 削り節 ★たまご 鶏肉 かまぼこ ★むきえび	しょうが だいこん キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんにく 椎茸 みつば せとか	米 片栗粉 揚げ油 砂糖	695	38.9	17.7
12	木	★ナン		★ダルカレー カラフルサラダ ネーブルオレンジ	★牛乳 豚ひき肉 大豆ミート レンズまめ ★ヨーグルト	玉葱 にんにく しょうが にんにく ビーマン セロリ トマト缶 キャベツ きゅうり 赤パブリカ ネーブル	★ナン 油 薄力粉 ★バター 砂糖	819	32.6	28.1
13	金	スタミナ丼		★かきたま汁 ★おからチョコケーキ	豚肉 ★牛乳 削り節 鶏肉 ★たまご おから	しょうが にんにく キャベツ にんにく 玉葱 もやし にら こまつな ねぎ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ★バター ★チョコチップ 粉糖	829	36.0	32.6
16	月	茶飯		★おでん(卵1個) わかめサラダ ミルメーク	昆布 ★牛乳 削り節 結び昆布 さつま揚げ ちくわ 生揚げ ★たまご わかめ	だいこん にんにく きゅうり れんこん にんにく しょうが ねぎ	米 ミルメーク こんにゃく粉 じゃがいも ちくわぶ 砂糖 すりごま ごま油	771	33.0	20.8
17	火	ミートスパゲッティ 長野県郷土料理		サウピカンサラダ 甘夏	豚ひき肉 大豆 ★牛乳	にんにく しょうが セロリ にんにく 玉葱 チャップ トマトピューレ しめじ キャベツ ホールコーン 甘夏	スパゲッティ オリーブ油 油 揚げ油 じゃがいも ごま油 砂糖	711	26.1	22.8
18	水	ごはん しぶや味めぐり		山賊焼き おぶっこ いもなます	★牛乳 鶏肉 かたくちいわし 削り節 豚肉 油揚げ	しょうが にんにく にんにく だいこん ごぼう 椎茸 ねぎ こまつな	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 油 ほうとう じゃがいも 砂糖 ごま油	801	31.0	30.1
19	木	★チーズパン		★初台ミルクシチュー ツナ入り豆腐サラダ ★カフェオレゼリー	★牛乳 鶏肉 ★牛乳 ★粉チーズ 木綿豆腐 ツナ缶 アガー ★生クリーム	にんにく 玉葱 はくさい ホールコーン キャベツ きゅうり	★チーズパン 油 じゃがいも ★バター 薄力粉 砂糖	742	31.3	33.1
20	金	ごはん		さばの竜田揚げ 大根とちくわの煮物 ごぼうのごまドレサラダ	★牛乳 さば 油揚げ ちくわ かつお節	しょうが にんにく だいこん にんにく さやいんげん ごぼう キャベツ きゅうり	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 こんにゃく 砂糖 白すりごま ごま油	788	32.6	33.3
24	火	かつおめし		★ぐる煮 さつまいもの味噌汁 ゆずゼリー	かつお 刻みのり ★牛乳 かつお節 ★さつま揚げ 生揚げ 油揚げ 白みそ 赤みそ アガー	しょうが にんにく ねぎ さやいんげん にんにく ごぼう だいこん 椎茸 ゆずピューレ ナタデココ	米 片栗粉 米粉 揚げ油 油 砂糖 すりごま こんにゃく粉 里芋 さつまいも	711	29.5	18.0
25	水	★天丼		具だくさん味噌汁 きなこ団子	きす ★えび 削り節 ★牛乳 かつお節 赤みそ 白みそ きな粉	だいこん にんにく ごぼう しめじ ねぎ こまつな	米 大麦 薄力粉 さつまいも 砂糖 じゃがいも 白玉粉	814	40.0	11.2
27	金	★ビーフストロガノフ		カリカリじゃこサラダ いちご	牛肉 ★生クリーム ★牛乳 ちりめんじゃこ	にんにく セロリ 玉葱 にんにく マッシュルーム しめじ トマト缶 ケチャップ キャベツ きゅうり いちご	米 大麦 ★バター 油 薄力粉 砂糖 ごま油 すりごま	776	27.2	29.3

2日(月)～4日(水) 2年生校外学習 給食なし

4日(水)～6日(金) 1年生職場体験 給食なし

10日(火) 3年生 私立入試 給食なし

25日(水) 学年末考査 1.2年生 給食なし

しぶや味めぐり給食

渋谷ならではの給食を味わってもらいたいという願いから、渋谷区を4つの地域に分け、学校の栄養士・栄養教諭が作った献立です。皆さんが暮らす地域の歴史や特色、イメージを献立に表現しました。

この地域にある西原スポーツセンターあたり一帯は昔、牧場でした。その後、渋谷区のスポーツ文化発祥の地となり、現在はカフェ文化の発信地として有名になりました。牧場、スポーツ、カフェをキーワードとして作った献立です。