

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人1日 kcal	たんぱく 質 g	脂質 g
2	金	郷土料理:東京 深川飯		ちくわとかぼちゃの天ぷら 小松菜のあえもの かんも汁	あさり ★牛乳 ちくわ 鶏肉 白みそ	ごぼう にんじん しょうが かぼちゃ こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 砂糖 薄力粉 ごま油 三温糖 白ごま さつまいも	735	24.5	20.9
5	月	大相撲観戦献立 やきとり丼		ちゃんこ鍋風スープ	鶏肉 刻みのり ★牛乳 鶏ひき肉	しょうが ねぎ ししとうがらし 玉葱 キャベツ にんじん しめじ 椎茸 にら	米 砂糖 水あめ 片栗粉	753	35.4	25.0
6	火	★野沢菜チャーハン		春巻き もやしのスープ	豚肉 ★たまご ★牛乳 鶏肉	にんにく しょうが にんじん ねぎ 野沢菜漬 たけのこ 椎茸 緑豆もやし チンゲンサイ	米 油 ごま油 砂糖 春巻きの皮 春雨 片栗粉	723	25.5	32.2
7	水	栗ごはん		ししゃもの磯風味揚げ ごまあえ 豆腐とわかめのすまし汁	★牛乳 からぶとししゃも 青のり わかめ 木綿豆腐	こまつな もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	米 もち米 栗 黒ごま 薄力粉 ごま 白ごま 砂糖	709	25.3	22.8
13	火	★ホイコーロー丼		中華スープ 柿	豚肉 ★牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ビーマン にんじん はくさい もやし きくらげ 青梗菜 柿	米 ★大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉	776	31.0	25.8
14	水	味めぐり給食 渋谷南部 ★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 アガー ★生クリーム	にんじん 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 じゃがいも ★バター 薄力粉 砂糖	809	33.1	36.8
15	木	コラボ給食with服部 玄米入りご飯		チキチキキン旨ごぼう 味噌汁	★牛乳 鶏肉 わかめ 白みそ	ごぼう なす にんじん さいいんげん 玉葱 もやし ねぎ	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 白ごま あられ麩	875	28.5	26.3
16	金	★麦ごはん		さんまの松前煮 炒り鶏 もやしの梅肉あえ	★牛乳 さんま 切り昆布 鶏肉	にんにく しょうが ごぼう にんじん たけのこ さいいんげん もやし こまつな 梅干し	米 ★大麦 砂糖 油 こんにゃく 里芋 ごま	750	29.3	25.3
19	月	★豚肉のおろし丼		そうめん汁 ★りんご	豚肉 ★牛乳 鶏肉 なた	にんにく にんじん 玉葱 緑豆もやし だいこん こまつな ねぎ みつば ★りんご	米 ★大麦 砂糖 白ごま ごま油 そうめん	768	29.1	23.7
20	火	具だくさんうどん		かりかりじゃこサラダ ★いがぐりくん	豚肉 ★牛乳 ちりめんじゃこ	はくさい にんじん こまつな ねぎ きゅうり ホールコーン もやし キャベツ	うどん 油 砂糖 油 ごま油 ごま さつまいも ★バター 栗甘露煮 薄力粉 そうめん	737	22.1	26.0
21	水	★麦ごはん		厚揚げと豚肉の味噌炒め ★春雨サラダ	★牛乳 豚肉 生揚げ 白みそ くきわかめ ★ロースハム	しょうが ビーマン キャベツ にんじん 椎茸 もやし きゅうり	米 ★大麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油	777	31.8	29.1
22	木	★フィッシュフライサ ンド		ポトフ	メルルーサ ★牛乳 豚肉 フランクフルト	キャベツ ケチャップ セロリ にんじん 玉葱 かぶ	★丸パン 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも こんにゃく	696	36.0	24.9
23	金	★麦ごはん		スタミナ納豆 韓国風肉じゃが ナムル	★牛乳 挽きわり納豆 鶏ひき肉 豚肉 大豆	にんにく しょうが ねぎ 万能ねぎ 玉葱 にんじん にら もやし こまつな	米 ★大麦 ごま油 砂糖 油 しらすき じゃがいも すりごま 白ごま	751	27.7	22.4
24	土	味めぐり給食 渋谷北部 ★スクランブルカレーラ イス		お茶ドレッシングサラダ ★タピオカミルクティー リン	鶏肉 ★たまご ★ジョア(ブルーベリー) 寒天 ★牛乳 ★生クリーム	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ケチャップ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも ★バター 薄力粉 三温糖 砂糖 タピオカ	849	24.4	26.8
27	火	千葉県郷土料理 ごはん		★さんが焼き ツナとわかめのごま醤油 吉野汁	★牛乳 あじ 豚ひき肉 大豆ミート ★たまご 白みそ ツナ わかめ 鶏肉 油揚げ	玉葱 しょうが しそ葉 もやし こまつな にんじん だいこん ねぎ みつば	米 砂糖 片栗粉 白ごま ごま油 うどん	719	33.3	24.4
28	水	キムチチャーハン		鶏のから揚げ 春雨スープ	豚肉 ★牛乳 鶏肉 木綿豆腐	にんじん キムチ ビーマン しょうが にんにく きくらげ はくさい ねぎ	米 白ごま 片栗粉 はるさめ ごま油	812	33.4	35.2
29	木	五目ごはん		★ぎせい豆腐 えのきの味噌汁 ★りんご	鶏肉 油揚げ ★牛乳 押し豆腐 鶏ひき肉 干しひじき ★たまご 白みそ	ごぼう にんじん 椎茸 さいいんげん ねぎ えのきたけ こまつな ★りんご	米 糸こんにゃく 砂糖 油	698	33.4	24.2
30	金	ツナおろしスパゲッ ティ		コーンのごまドレサラダ ★かぼちゃプディング	ツナ 刻みのり ★牛乳 黒ねりごま ★たまご	だいこん キャベツ こまつな にんじん ホールコーン かぼちゃ	スパゲッティ 油 砂糖 白すりごま	706	30.0	26.7

※献立は都合により変更になる場合があります