



令和7年4月

献立表



渋谷区立松濤中学校

日	献立	牛乳	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 (kcal) たんぱく質 (g)
7月	始業式					
8月	入学式					
9月	【入学・進級祝い】 鯛めし 鶏のから揚げ 野菜味噌汁 ぶどうゼリー	○	鯛、こんぶ、鶏肉、かつお節、寒天、 飲用牛乳	米、ごま油、かたくり粉、油、上白糖	葉ねぎ、生姜、にんじん、干し椎茸、 たけのこ、大根、ねぎ、小松菜、 ぶどうジュース	758 34.3
10月	ホイコーロー丼 もずくスープ 果物（いちご）	○	豚肉、みそ、鶏肉、もずく、豆腐、 飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、かたくり粉、 ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、玉葱、あさつき、 いちご	712 30.4
11月	ご飯 おろしハンバーグ 粉ふき芋 キャベツと油揚げの味噌汁	○	豚肉、豆腐、あおのり、さば節、油揚げ、 みそ、飲用牛乳	米、油、パン粉、上白糖、じゃがいも	れんこん、玉葱、大根、葉ねぎ、えのきたけ、 にんじん、キャベツ、小松菜	813 35.1
12月	ご飯 ひじきコロッケ れんこんのきんぴら 豆腐の味噌汁	○	豚肉、ひじき、さば節、さつまいも揚げ、 豆腐、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、 パン粉、ごま、ごま油	玉葱、にんじん、ごぼう、れんこん、 さやいんげん、えのきたけ、小松菜	858 29.0
1月	レモンバタートースト ホワイトシチュー パリパリサラダ 果物（デコポン）	○	鶏肉、牛乳、生クリーム、わかめ、 飲用牛乳	食パン、バター、上白糖、じゃがいも、 薄力粉、ワンタンの皮、油、ごま油	レモン、玉葱、にんじん、マッシュルーム、 ブロッコリー、きゅうり、もやし、 キャベツ、デコポン	824 26.5
2月	麻婆豆腐丼 豆もやしのナムル サイダーポンチ	○	豚肉、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、かたくり粉、 ごま油、上白糖、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、干し椎茸、 にら、大豆もやし、ほうれんそう、 みかん缶、パイナップル、もも缶、 ナタデココ、レモン	825 33.0
3月	筍ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 春キャベツの辛子和え	○	鶏肉、油揚げ、豚肉、さば節、しらす、 飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにゃく、じゃがいも、 三温糖、かたくり粉	干し椎茸、たけのこ、葉ねぎ、生姜、 玉葱、しめじ、にんじん、グリーンピース、 キャベツ、小松菜	703 28.8
4月	えびピラフ サーモンチーズフライ ミネストローネ	○	えび、鶏肉、鮭、チーズ、大豆、 ベーコン、飲用牛乳	米、バター、油、薄力粉、パン粉、 じゃがいも、上白糖、マカロニ	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 とうもろこし、さやいんげん、セロリ、 キャベツ、パセリ	820 40.6
5月	ご飯 鯖の香味焼き うどの味噌和え けんちん汁	○	さわか、みそ、豆腐、さば節、 飲用牛乳	米、油、上白糖、ごま油、じゃがいも、 こんにゃく	生姜、ねぎ、もやし、うど、きゅうり、 にんじん、大根、ごぼう	712 33.7
6月	セルフ照り焼きチキンバーガー コールスローサラダ 豆乳スープ 果物（美生柑）	○	鶏肉、ベーコン、豆乳、飲用牛乳	ショートニングパン、上白糖、かたくり粉、 油、さつまいも	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、 もやし、玉葱、しめじ、美生柑	729 31.3
7月	親子丼 油揚げのカリカリサラダ じゃが芋の味噌汁	○	さば節、鶏肉、たまご、のり、油揚げ、 わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、上白糖、油、 じゃがいも	にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、 キャベツ、赤ピーマン、もやし、 小松菜、えのきたけ、なめこ	781 36.2
8月	スパゲティミートソース アップルドレッシングサラダ バナナカップケーキ	○	豚肉、大豆、たまご、飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、 上白糖、バター	にんにく、生姜、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、トマト缶、 キャベツ、ブロッコリー、りんご、 バナナ	847 34.4
9月	ご飯 かつおの竜田揚げ 切干大根の含め煮 豚肉とかぶの味噌汁	○	かつお、油揚げ、さば節、豚肉、みそ、 飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉、薄力粉、 油	生姜、切干し大根、にんじん、さやえんどう、 かぶ、えのきたけ、ごぼう	774 41.4
10月	土曜日学校公開					
11月	振替休業日					
12月	昭和の日					
1月	チキンカレーライス 豆のサラダ 果物（南津海）	○	鶏肉、大豆ひよこまめ、ベーコン、 飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、 バター、薄力粉、上白糖	玉葱、にんじん、生姜、にんにく、 トマト缶、りんご、キャベツ、もやし、 きゅうり、南津海	841 27.4

ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。今年度より、給食委託会社はフジ産業株式会社、栄養士は佐竹敦子で松濤中学校の給食を作っていきます。みなさんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。給食は9日よりスタートです。お楽しみに！

