



令和7年5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)
1 木	ねぎ豚塩だれ丼 春雨サラダ 白菜と豆腐のスープ	○	豚肉, わかめ, ハム, さば節, 生揚げ, 豆腐, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま油, かたくり粉, はるさめ, 砂糖, 油	ねぎ, にんにく, 玉葱, もやし, にら, レモン, キャベツ, きゅうり, にんじん, 干し椎茸, はくさい	766
						32.5
2 金	【端午の節句献立】 中華ちまき ワンタンスープ りんごゼリー	○	豚肉, 鶏肉, 寒天, 飲用牛乳	もち米, ごま油, 油, 砂糖, ワンタンの皮	しょうが, 干し椎茸, たけのこ, にんじん, えだまめ, はくさい, もやし, こまつな, ねぎ, りんごジュース	746
						29.4
7 水	ピースご飯 じゃが芋のきんぴら煮 じゃこの和風サラダ	○	豚肉, さつま揚げ, ちりめんじやこ, 飲用牛乳	米, もち米, 油, こんにゃく, 砂糖, じゃがいも, ごま, ごま油	グリンピース, しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, キャベツ, もやし, こまつな	755
						27.8
8 木	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 五目スープ	○	豚肉, 生揚げ, みそ, 鶏肉, わかめ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, 青ピーマン, キャベツ, にんじん, 干し椎茸, だいこん, たけのこ, ねぎ	764
						33.8
9 金	ジャージャー麺 チーズ入りいももち 冷凍みかん	○	豚肉, みそ, チーズ, 飲用牛乳	中華めん, 油, 砂糖, かたくり粉, ごま油, じゃがいも	もやし, にんじん, きゅうり, 玉葱, にんにく, しょうが, うんじゅうみかん	771
						29.5
12 月	ひじきご飯 すき焼き風煮 カントリーサラダ	○	鶏肉, ひじき, 油揚げ, かつお節, 豚肉, 豆腐, チーズ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 砂糖, 油, しらたき	にんじん, ごぼう, はくさい, ねぎ, えのきたけ, こまつな, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, レモン	782
						35.9
13 火	黒砂糖パン 餃の豆乳グラタン にんじんサラダ ABCスープ	○	たら, 豆乳, チーズ, ツナ缶, ベーコン, 飲用牛乳	黒砂糖パン, 油, 米粉, パン粉, ごま, 砂糖, じゃがいも, マカロニ	しめじ, 玉葱, マッシュルーム, ほうれんそう, にんじん, レモン, らっきょう, 赤ピーマン, 青ピーマン	748
						39.3
14 水	ハヤシライス コールスローサラダ つぶつぶみかんゼリー	○	豚肉, 生クリーム, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, 砂糖, バター, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, もやし, とうもろこし, オレンジジュース, みかん缶	753
						21.5
15 木	ご飯 黒酢酢豚 野菜の豆乳スープ	○	豚肉, 油揚げ, 豆乳, 飲用牛乳	米, 薄力粉, かたくり粉, 砂糖, ごま油	ぶなしめじ, たけのこ, 黄ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, にんじん, とうもろこし, チンゲン菜	887
						31.6
16 金	ご飯 餃の有馬焼き キャベツのじゃこ炒め 豆腐とわかめの味噌汁	○	さば, ちりめんじやこ, さば節, 豆腐, 油揚げ, わかめ, みそ, 飲用牛乳	米, ごま油	しょうが, こまつな, キャベツ, にんじん, にんにく, えのきたけ, ねぎ	800
						35.7
19 月	【開校記念日お祝い献立】 赤飯 餃の西京焼き ごまドレッシングサラダ 具だくさんけんちん汁	○	ささげ, さわら, みそ, 油揚げ, さば節, 豆腐, 飲用牛乳	米, もち米, ごま, 砂糖, 油, こんにゃく, さといも	きゅうり, キャベツ, にんじん, 黄ピーマン, ごぼう, だいこん, ねぎ	790
						36.5
20 火	あんかけ五目焼きそば フルーツ白玉	○	豚肉, えび, いか, 飲用牛乳	中華めん, ごま油, 油, 砂糖, かたくり粉, 白玉粉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, たけのこ, はくさい, チンゲン菜, ねぎ, みかん缶, パイン缶, もも缶	779
						28.5
21 水	ごはん 肉じゃがコロッケ 野菜のおろし和え 根菜の味噌汁	○	鶏肉, かつお節, 油揚げ, 豆腐, わかめ, さば節, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, じゃがいも, 油, しらたき, 砂糖, 薄力粉, パン粉, さつまいも	玉葱, にんじん, グリンピース, はくさい, もやし, こまつな, だいこん, ねぎ	815
						30.7
22 木	ツナそぼろご飯 鮭の塩こうじ焼き 豚汁	○	ツナ缶, 鶏肉, 鮭, 豚肉, 豆腐, 油揚げ, かつお節, みそ, 飲用牛乳	米, 砂糖, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 干し椎茸, しょうが, さやいんげん, ごぼう, だいこん, ねぎ	742
						42.1
23 金	ごはん いかのユーリンチー風 かぶの塩もみ ヌーミータン	○	いか, 鶏肉, 豆腐, たまご, 飲用牛乳	米, かたくり粉, 砂糖, ごま油, 油	れんこん, しょうが, とうがらし, ねぎ, かぶ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし	737
						35.2
26 月	ターメリックライス ポークチャップ コーン入りマッシュポテト ジュリエンヌスープ	○	豚肉, 牛乳, ベーコン, 飲用牛乳	米, 米粒麦, バター, 油, 砂糖, じゃがいも	玉葱, にんじん, マッシュルーム, 青ピーマン, しめじ, とうもろこし, セロリ	779
						31.4
27 火	ジンジャーポーク丼 春雨スープ はちみつレモンゼリー	○	豚肉, 鶏肉, 寒天, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, 砂糖, はるさめ, ごま油, はちみつ	にんにく, キャベツ, もやし, しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, しめじ, 青ピーマン, ねぎ, はくさい, にら, レモン	791
						34.3
28 水	発芽玄米ご飯 鰯の香味焼き 切干し大根の含め煮 かぼちゃの味噌汁	○	あじ, ちくわ, さば節, 鶏肉, 油揚げ, みそ, 飲用牛乳	米, 発芽玄米, 油, 砂糖, かたくり粉	しょうが, ねぎ, 切干し大根, にんじん, だいこん, かぼちゃ, こまつな	738
						40.2
29 木	きなこ揚げパン ポトフ ツナサラダ 果物(夏みかん)	○	きな粉, ベーコン, 鶏肉, 大豆, ウィンナー, ツナ缶, 飲用牛乳	ミルクパン, 砂糖, 油, じゃがいも, ごま油	にんにく, にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, もやし, レモン, なつみかん	808
						34.7
30 金	ご飯 豆腐の真砂揚げ ほうれん草のごま和え なすとあげの味噌汁	○	豆腐, 鶏肉, ちりめんじやこ, ひじき, さば節, 油揚げ, みそ, 飲用牛乳	米, かたくり粉, 油, 砂糖, ごま,	玉葱, ほうれん草, もやし, にんじん, なす, えのきたけ, ねぎ	774
						31.2

※食材料仕入の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。