



9月 学校給食献立表



渋谷区立青山キャンパス

松濤中学校

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
1	火	ごぼう入りドライカレー		サウビカンサラダ くだもの	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんにく しょうが セロリ 玉葱 にんじん ビーマン こぼろ トマトケチャップ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	米 油 ごま油 砂糖 揚げ油 じゃがいも	871	28.2
2	水	前期期末考査							
3	木	前期期末考査							
4	金	ねぎ塩豚丼		五目スープ キャロットゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 粉寒天	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 にんじん 緑豆もやし にら レモン だけのこ 干し椎茸 こまつな みかんジュース	米 大麦 油 片栗粉 緑豆はるさめ 砂糖	788	28.1
7	月	【世界の料理】韓国 ブルコギ丼		トックスープ カフェオレ豆乳プリン	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 豆乳 豆乳クリーム	にんじん 玉葱 にら しょうが にんにく ねぎ めんこ だいこん 干し椎茸 チンゲンサイ	米 大麦 油 はちみつ 三温糖 ごま油 片栗粉 トック 砂糖	894	29.8
8	火	【郷土料理】長野県 野沢菜チャーハン		山賊焼き おぶっこ	鶏ひき肉 大豆 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ 赤みそ	玉葱 野沢菜漬 にんじん しょうが にんにく だいこん 干し椎茸 ねぎ	米 油 三温糖 片栗粉 薄力粉 揚げ油 うどん	823	38.4
9	水	【行事食】重陽の節句 秋刀魚の混ぜごはん		豚汁 はちみつレモンゼリー	油揚げ さんま 牛乳 豚肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ 寒天	にんじん 干し椎茸 しめじ えのきだけ まいわけ しょうが さやいんげん にんにく ごぼう だいこん ねぎ レモン みかん缶	米 三温糖 片栗粉 揚げ油 ごま油 こんにゃく じゃがいも はちみつ 砂糖	844	26.5
10	木	【地産地消】東京都 東京産小松菜パン		ボークシチュー ツナサラダ	牛乳 豚肉 豆乳バター まぐろ缶詰	玉葱 にんじん マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ グリーンピース キャベツ 緑豆もやし きゅうり ホールコーン レモン	コマツナパン 油 じゃがいも デミグラスソース 三温糖 薄力粉 砂糖	801	31.6
11	金	豆腐そぼろ丼		コーンクリームスープ くだもの	押し豆腐 豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉	しょうが ごぼう にんじん こねぎ 玉葱 ホールコーン クリームコーン なし	米 大麦 油 ごま油 片栗粉	854	37.3
14	月	アジのマーボー丼		サンラータンスープ アセロラゼリー	あじ(すり身) 豚ひき肉 押し豆腐 赤みそ 八丁味噌 牛乳 鶏肉 木綿豆腐 沖縄もすく たまご 粉寒天	にんにく しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 だけのこ にら アセロラジュース	米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖	900	36.7
15	火	ソース焼きそば		野菜チップス ブルーベリーヨーグルト	豚肉 青のり 牛乳 ヨーグルト	にんにく にんじん 玉葱 キャベツ 緑豆もやし れんこん がぼちゃ ブルーベリージャム ブルーベリー	中華めん 油 じゃがいも さつまいも 揚げ油 グラニュー糖	809	29.5
16	水	ごはん		魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根の煮物 冬瓜汁	牛乳 ホキ 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	玉葱 こねぎ 切干だいこん にんじん こまつな とうが ねぎ	米 エッグケアマヨネーズ 油 砂糖 片栗粉	751	31.3
17	木	【災害協定都市コラボ】宇都宮市・甲府市 餃子風あんかけ丼		野沢菜炒め ぶどうゼリー	豚ひき肉 たまご 牛乳 粉寒天	しょうが にんにく キャベツ にら えのきだけ にんじん 緑豆もやし 野沢菜漬 こまつな ぶどうジュース	米 発芽玄米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	824	31.9
18	金	キムタクごはん		韓国風焼きとり ワントンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 ハム	にんじん ねぎ 白菜キムチ たくあん漬け にんにく しょうが こねぎ 玉葱 緑豆もやし こまつな	米 大麦 油 ごま油 ワントンの皮	783	38.6
24	木	ひじきごはん		根菜汁 もやしの梅醤油和え	鶏ひき肉 大豆 干しひじき 牛乳 豚肉 油揚げ 白みそ	しょうが 玉葱 にんじん えのきだけ こねぎ ごぼう だいこん れんこん ねぎ こまつな 緑豆もやし さやいんげん 梅干し	米 油 三温糖 ごま油 さつまいも 砂糖	807	33.4
25	金	区陸上大会							
28	月	ずき焼き丼		豆乳入り味噌汁 くだもの	豚肉 焼き豆腐 牛乳 木綿豆腐 豆乳 赤みそ 白みそ	はくさい 干し椎茸 ねぎ しゅんぎく にんじん だいこん えのきだけ こねぎ 巨峰 シヤインマスカット	米 油 しらすき 三温糖 じゃがいも	806	32.5
29	火	【大使館コラボ】ハワイ州ホノルル マラサダ		マヒマヒのガーリックソース コブサラダ ポーチューギーズビーンズスープ	牛乳 ししら 鶏肉 ヨーグルト チキンウィナー ミックスビーンズ レンズまめ	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり ホールコーン トマトケチャップ レモン にんじん トマトペースト	丸パン グラニュー糖 砂糖 揚げ油 エッグケアマヨネーズ 油 じゃがいも	832	42.0
30	水	ごはん		豚肉の生姜焼き こんにゃくサラダ みぞれ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐	しょうが トマトケチャップ 玉葱 にんじん きゅうり 緑豆もやし だいこん だいこん えのきだけ	米 油 三温糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 砂糖	803	34.5

◎食材の納入状況により、献立内容が変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

◎ご家庭で食材をよくご確認ください、初めて食べる食材などに心配なものがありましたら学校栄養士までご連絡ください。