

日	牛乳	主食	献立	あか ちにく ほね しよひん 血や肉、骨になる食品	きいろ ちから ねつ しよひん 力や熱になる食品	みどり からだ ちよし ととの しよひん 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							kcal	たんぱく質 g
1 火			わかめご飯 五目肉じゃが キャベツの味噌汁	わかめ 豚肉 生揚げ 牛乳	米 じゃがいも 油 しらたき 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	648	23.9
2 水			焼きそば 中華風野菜スープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 青のり 寒天 牛乳	蒸し中華麺 油 ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン はくさい チンゲンサイ ぶどうジュース	646	23.8
3 木			ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き けんちん汁	鮭 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 バター こんにやく 油	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	608	28.7
4 金			カレーピラフ カミカミサラダ 白菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 バター 油 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン コーン マッシュルーム ごぼう きゅうり キャベツ れんこん はくさい こまつな	621	22.9
7 月			ご飯 チキンのケチャップソース 小松菜のサラダ キャベツスープ	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ こまつな だいこん きゅうり キャベツ	627	23.1
8 火			豚丼 大学芋 大根の味噌汁	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん だいこん こまつな	672	21.5
9 水			ツナマヨトースト ココアプリン ミネストローネスープ	ツナ チーズ 豚肉 寒天 生クリーム 牛乳	パン マヨネーズ 油 じゃがいも 砂糖 ココア	たまねぎ ピーマン コーン にんじん セロリ キャベツ だいこん トマト缶	693	27.2
10 木			ご飯 ジャンボ揚げ餃子 華風もやし 春雨スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 餃子の皮 油 ごま油 砂糖 春雨	しょうが にんにく ねぎ はくさい にら もやし きゅうり にんじん キャベツ チンゲンサイ	629	19.6
11 金			バターライス マセドアンサラダ メロン 鶏もも肉の煮込みグレモラータ仕立て	鶏肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	米 バター 油 じゃがいも 小麦粉	たまねぎ ブロッコリー パセリ レモン にんにく 赤ピーマン きゅうり 果物(メロン)	708	25.6
14 月			五目チャーハン バンサンルー わかめスープ	豚肉 鶏肉 玉子 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ もやし たまねぎ	629	24.1
15 火			ご飯 鶏の唐揚げ キャベツサラダ はくさいの味噌汁	鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな	657	22.3
16 水			スパゲティミートソース 白菜サラダ 果物	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム はくさい きゅうり 果物(バナナ)	616	23.7
17 木			五目ご飯 変わりきんぴら たまねぎの味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 こんにやく 油 じゃがいも 砂糖	たけのこ にんじん いんげん ごぼう ピーマン れんこん たまねぎ	613	21.7
18 金			ハヤシライス れんこんサラダ ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん キャベツ きゅうり セロリ	653	17.5
21 月			ご飯 野菜のいっただんバーグ ジャーマンポテト 大根スープ	鶏肉 大豆 牛乳 ベーコン	米 小麦粉 油 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが パセリ こまつな	652	25.7
22 火			きつねご飯 ちくわの磯辺揚げ 豚汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 ちくわ 牛乳 青のり	米 砂糖 小麦粉 油 じゃがいも こんにやく	しいたけ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん	697	26.1
23 水			ミルクパン コーンシチュー ツナサラダ	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン パセリ クリームコーン缶 れんこん だいこん きゅうり	651	25.1
24 木			焼きとりどん ごま和え すまし汁	鶏肉 のり わかめ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま 麩	にんじん たまねぎ ピーマン もやし キャベツ	618	22.5
25 金			ご飯 鯖の竜田揚げ 土佐和え なめこの味噌汁	鯖 かつお節 豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ なめこ	658	26.4
28 月			豚キムチ丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 鶏肉 玉子 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 片栗粉 春雨	にんにく しょうが ねぎ はくさいキムチ もやし にら キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	687	25.4
29 火			カレーライス ミネラルサラダ	鶏肉 牛乳	米 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな りんご だいこん	695	20.7
30 水			五目うどん ヨーグルト和え ちくわとキャベツの和え物	鶏肉 油揚げ 牛乳 ちくわ ヨーグルト	うどん 油 砂糖	にんじん はくさい だいこん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ パイン缶 もも缶 パナナ	624	25.7

※ 低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。

※ 食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますので、ご了承願います。

渋谷ワンダフルプロジェクトが始まります！

渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や給食を通じた食育を目的としています。これからもいろいろなメニューが登場します。楽しみにして下さい！

