

日	牛乳	主食	献立	あか ちにくほね 血や肉、骨になる食品	きいろ ちからねつ 力や熱になる食品	みどり からだ ちようし とどの 体の調子を整える食品	栄養量	
							中学年	
							kcal	g
1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	602	25.2
2木			わかめご飯 五目肉じゃが 白菜と油揚げの味噌汁	わかめ 豚肉 牛乳 生揚げ 油揚げ	米 油 しらたき じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい こまつな	627	24.8
3金			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 こんにゃく 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	607	31.6
6月			ツナピラフ カミカミサラダ 白菜スープ	ツナ 鶏肉 牛乳	米 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	601	21.9
7火			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	606	24.1
8水			チーズパン パンプキンシチュー れんこんサラダ	鶏肉 ツナ 牛乳 生クリーム	パン 油 バター 小麦粉 砂糖	たまねぎ かぼちゃ パセリ れんこん キャベツ にんじん きゅうり	622	24.4
9木			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 こんにゃく	しいたけ にんじん グリーンピース ごぼう だいこん	672	26.4
10金			ご飯 ジャンボ揚げ餃子 華風もやし わかめスープ	豚肉 鶏肉 わかめ 牛乳	米 餃子の皮 油 ごま油 砂糖	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 こまつな	608	21.3
13月			豚丼 たいがい芋 だいこん 大根の味噌汁	豚肉 牛乳	米 砂糖 水あめ 片栗粉 ごま 油 さつまいも	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ だいこん こまつな	681	22.6
14火			五目チャーハン パンサンサー 豆腐スープ	かまぼこ 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 砂糖	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	607	28.4
15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 コーン 果物(バナナ)	612	25.1
16木			ご飯 コーンコロケ フレンチサラダ 白菜の味噌汁	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 砂糖	コーン キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ こまつな	695	21.7
17金			鶏五目ご飯 変わりきんぴら たまごの味噌汁	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく 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	605	22.5
20月			ハヤシライス コールスローサラダ	豚肉 牛乳	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	641	20.8
21火			ご飯 大豆チキンハンバーグ 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 だいこん	610	25.9
22水			カレーミートサンド ポトフ 果物	豚肉 鶏肉 牛乳	パン 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく セロリ だいこん キャベツ マッシュルーム さくらんぼ	627	26.4
23木			スタミナ丼 野菜のごま醤油 中華風野菜スープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン りんご もやし キャベツ はくさい ねぎ	638	25.4
24金			ミルクパン タラのペニエ バスク風 ピペラード添え 豚肉と小松菜のスープ 牛乳	たら 豚肉 牛乳	オリーブ油 油	たまねぎ ピーマン あかピーマン にんにく パセリ こまつな にんじん しいたけ じゃがいも	641	30.0
27月			ご飯 かじきの電田揚げ 土佐和え なめこ豆腐の味噌汁	かじき 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	605	28.1
28火			豚キムチ丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	豚肉 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 油 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 チンゲンサイ コーン	632	24.5
29水			五目うどん りんごゼリー ちくわとキャベツの和え物	鶏肉 油揚げ 寒天 ちくわ 牛乳	うどん 油 砂糖	にんじん たまねぎ はくさい だいこん ねぎ こまつな キャベツ しいたけ りんごジュース	631	28.9
30木			ご飯 すき焼き風煮 キャベツの味噌汁	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	米 麩 しらたき じゃがいも 油 砂糖	はくさい しめじ ねぎ にんじん キャベツ	615	26.6

※ 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



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。