



10月 給食献立表



令和6年

渋谷区立広尾中学校

日 曜	献立名			赤の仲間 血や肉になる食品		黄の仲間 熱や力の元になる食品		緑の仲間 体の調子を整える食品		エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g)
				1群	2群	5群	6群	3群	4群	
	主食	牛乳	主菜・副菜 など	たんぱく質を 多く含む	カルシウムを 多く含む	炭水化物を 多く含む	脂肪を 多く含む	カロテンを 多く含む	ビタミンC を多く含む	
1 火	きんぴらごはん	○	ひじき入りたまごやき 味噌汁 くだもの	豚肉,油揚げ,鶏肉, 鶏卵,かつお節,味噌	牛乳,わかめ	米,上白糖,じゃが芋	ごま油,ごま油	人参,小松菜	ごぼう,玉葱,椎茸,葱,えのき草, キャベツ,日本なし(予定)	816 35.6
2 水	照り焼きチキン サンド	○	マセドアンサラダ ABCトマトスープ	鶏肉,豚肉,ベーコン	牛乳	ミルクパン,三温糖, じゃが芋,マカロニ	マヨネーズ(全卵 型),油	かぼちゃ,人参,トマト (缶),パセリ	生姜,にんにく,胡瓜,コーン,玉 葱,セロリ	750 34.5
3 木	さんまの かば焼き丼	○	味噌汁 高野豆腐の胡麻和え	さんま,さば節,味噌, 高野豆腐,ツナ	牛乳,青のり,わかめ (乾燥)	米,片栗粉,上白糖, じゃが芋,三温糖	ごま油,ごま油	ほうれん草	生姜,葱,胡瓜,もやし	856 35.5
4 金	焼きそば	○	中華風野菜スープ くだもの	豚肉,鶏肉,鶏卵	牛乳,青のり	中華麺,片栗粉,じゃが 芋	油,ごま油,ごま	人参,にら,小松菜	生姜,にんにく,玉葱,キャベツ, もやし,葱,かき(予定)	722 32.3
7 月	麻婆豆腐丼	○	ビーフンスープ マールカオ	豚肉,味噌,豆腐,鶏 肉,鶏卵	牛乳,わかめ(乾 燥),クリーム	米,上白糖,片栗粉, ビーフン,薄力粉,黒砂 糖,三温糖	油,ごま油	人参	にんにく,生姜,椎茸,葱,グリ ンピース,もやし	823 33.0
8 火	チーズin チキンライスコロッ きのこのホワイト ソースがけ	○	フレンチサラダ くだもの	鶏肉,ツナ	チーズ,牛乳,ク リーム	小麦,薄力粉,パン粉, 上白糖	バター,油	人参,パセリ	玉葱,しめじ,えのき草,マッシュ ルーム,キャベツ,もやし,胡瓜, ぶどう(予定)	768 28.3
15 火	盛岡じゃじゃ麺	○	ケイジャンポテト かきたま汁	豚肉,大豆,味噌,か つお節,豆腐,鶏卵	牛乳,こんぶ	うどん,上白糖,片栗 粉,じゃが芋	油,揚げ油	人参,小松菜	生姜,にんにく,玉葱,葱,椎茸, もやし,胡瓜	862 40.1
16 水	パンプキンパン	○	さつまいもの和シチュー コールスローサラダ くだもの	鶏肉	牛乳,クリーム	パン,キンパン,薄力 粉,さつまい,上白糖	油,バター,マヨネ ーズ(全卵型)	人参,パセリ	玉葱,マッシュルーム,キャベツ, 胡瓜,とうもろこし,りんご(予 定)	759 23.4
17 木	ごはん	○	鯖の味噌煮 にらともやしのごましょうゆ 吉野汁	鯖,味噌,かつお節, 鶏肉,油揚げ,豆腐	牛乳	米,上白糖,片栗粉	ごま油,ごま	人参,にら,小松菜	生姜,葱,もやし,筍	802 35.1
18 金	♪若木宗広様献立♪ キーマ カレーライス	○	フレンチサラダ ココアハワイアノ	豚肉,鶏肉	牛乳,パルメザン チーズ,クリーム	米,薄力粉,三温糖,上 白糖,チョコレート	バター,油,オリーブ 油	人参,トマト(缶),かぶ (葉)	にんにく,生姜,玉葱,グリーン ピース,胡瓜,かぶ,とうもろこし	880 28.4
22 火	練馬スパゲッティ	○	アップルソースサラダ さつまいと黒ゴマのケーキ	ツナ,鶏卵	牛乳,のり,牛乳	スパゲッティ,上白 糖,薄力粉,さつまい	オリーブ油,油,黒ご ま	ブロッコリー,人参	大根,キャベツ,りんご,玉葱	855 31.4
23 水	ごはん	○	魚の照り焼き ささみと凍り豆腐のごまあえ むらこ汁	ぶり,高野豆腐,鶏さ さ身,かつお節,鶏 肉,豆腐,鶏卵	牛乳,こんぶ,わか め	米,三温糖,片栗粉	ごま,ごま油	ほうれん草	胡瓜,もやし,白菜,葱	817 45.9
24 木	メープル フレンチトースト	○	ごぼうチップサラダ ハンガリアンシチュー	鶏卵,豚肉	牛乳	米粉食パン,上白糖, メープルシロップ,蜂 室,じゃが芋,薄力粉	バター,油	人参,トマト(缶)	ごぼう,キャベツ,胡瓜,玉葱,に んにく,セロリ	805 31.3
25 金	27日読書の日 ファンタジー小説より 菜飯 狐笛のかなた	○	ロツソ「闇の守」 キャベツのお浸し タンダの山菜汁「精霊の守り人」 ターキッシュデライト「ナルニア物語」	豚肉,かつお節,豚 肉,味噌,さば節,豚 ゼラチン	牛乳	米,さといも,薄力粉, グラニュー糖,コーン スターチ,粉糖	バター,油	小松菜	玉葱,キャベツ,しめじ,山菜水 井,ごぼう,葱,生姜,レモン汁	850 27.3
28 月	チキン南蛮丼	○	キャベツの塩昆布和え あおさと根菜の味噌汁	鶏肉,鶏卵,かつお 節,豚肉,油揚げ,味 噌	牛乳,塩昆布,あお さ	米,片栗粉,薄力粉,上 白糖,じゃが芋	油,マヨネーズ(全卵 型)	小松菜,人参	生姜,玉葱,きゅうり,ピクルス, キャベツ,大根,蓮根	895 34.9
29 火	ごはん	○	魚のピリ辛焼き チャーホーサイ(炒合菜) 参鶏湯風スープ くだもの	まさば,豚肩,鶏肉	牛乳	米,上白糖,緑豆はるさ め	ごま油,油	人参,チンゲンサイ,に ら	にんにく,生姜,椎茸,キャベツ, もやし,葱,日本なし(予定)	752 34.9
30 水	バターチキンカレー	シ ョ ア	サブジ コールスローサラダ	鶏肉,牛ひき肉,豚肉	ショア,ヨーグル ト,クリーム	米,じゃが芋,三温糖	バター,油	人参	にんにく,生姜,玉葱,グリーン ピース,キャベツ,胡瓜,赤たまねぎ	817 33.3
31 木	ハロウィン献立 きのこのピラフ が「イ」-けツツス	○	たまごのカレー風味スープ かぼちゃのチーズケーキ	鶏肉,鶏卵	牛乳,クリーム チーズ,クリーム	小麦,上白糖,片栗粉, コーンスターチ	油	人参,トマト(缶),小松 菜,かぼちゃ	にんにく,玉葱,コーン,しめじ, マッシュルーム,生姜,大根,もや し	788 32.8

◎都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

