



2月 給食献立表



令和7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		1食分 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	
3月	鮭ご飯	肉じゃが ○ 若竹味噌汁 果物(りんご)	鮭、豚肉、かつお節、豆腐、味噌	牛乳、わかめ	米、麦、じゃが芋、こんにゃく、三温糖	ごま油	人参、さやいんげん	玉葱、大根、葱、えのき、茸、蕨、りんご(予定)	782 36.8
4火	ごはん	名古屋風甘辛鶏唐揚げ ○ 梅おかか和え 冬瓜汁	鶏肉、かつお節、かつお節(だし用)、豚肉、豆腐	牛乳、こんにゃく	米、片栗粉、上白糖	揚げ油、ごま、ごま油	人参、小松菜	にんにく、生姜、白菜、梅干し、冬瓜、ごぼう、葱	819 36.8
5水	ピザ&カレー ナントースト	野菜のポターージュ ○ カルピスゼリーポンチ	豚肉、ベーコン	牛乳、チーズ、牛乳、クリーム、カルピス	薄力粉、じゃが芋、上白糖	油	トマト(缶)、青ピーマン、人参、かぼちゃ、パセリ	にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、コーン、セロリ、パイン(缶)、みかん(缶)	775 30.0
6木	ごはん	海鮮シューマイ ○ 中華風野菜 ウースタン 果物	いか、えび、豚肉、ほたてがし(貝柱)、鶏肉、豆腐、鶏卵	牛乳	米、三温糖、しゅうまいの皮、上白糖、片栗粉	ごま油	人参、水菜	玉葱、蓮根、椎茸、生姜、胡瓜、大豆もやし、にんにく、葱、葱、せとか(予定)	777 38.1
7金	サンマー麺	春巻き ○ 米粉のココアマフィン	豚肉、鶏卵、豆腐	牛乳	中華麺、片栗粉、春巻きの皮、薄力粉、春雨、三温糖、上白糖、蜂蜜、チョコチップ	油、ごま油	人参、にら	生姜、にんにく、きくらげ(乾)、もやし、葱、椎茸	832 34.8
10月	ごはん	エレファント・ホンマグロソテー ○ マセドアンサラダ ミネストローネ	めかじき、豚肉、ベーコン	牛乳	米、蜂蜜、じゃが芋、三温糖、マカロニ、上白糖	オリーブ油、ごま油	人参、トマト(缶)、パセリ	玉葱、にんにく、胡瓜、コーン、セロリ、かぶ	845 34.7
12水	フィッシュサンド	ウィンナーとキャベツのクリーム煮 ○ 果物	さくら、鶏卵、ウィンナー	牛乳、チーズ、クリーム	丸パン、薄力粉、パン粉、上白糖	油、バター	人参	キャベツ、玉葱、マッシュルーム、いちご	839 37.5
13木	焼きそば	揚げ餃子 ○ スーラータン	豚肉、大豆、鶏肉、豆腐	牛乳、青のり	中華麺、片栗粉、きょうさの皮	油、ごま油	人参、にら、糸みつば	生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ(乾)、葱	826 36.5
14金	黒砂糖パン 保健給食 1年 サマーさん 龍山さん 2年 小野さん 緒野さん 私たちが作りました	おみくじハートハンバーグ ○ 野菜たっぷりポークシチュー ココアパバロアパレンタインVer.	豚肉、牛ひき肉、豆腐、鶏卵、味噌、たこ、ウィンナー、豚肉	牛乳、チーズ、クリーム、和カブ、クリーム	黒砂糖、パン、パン粉、上白糖、じゃが芋、薄力粉、チョコレート	バター、油	トマト(缶)、人参、ブロッコリー	玉葱、にんにく、セロリ	896 38.4
17月	渋谷区大使館コラボ クワアチア 丸パン	トマトソースのミートボール ○ マッシュポテト チキンラグースープ	豚肉、鶏卵、鶏肉	牛乳	米、薄力粉、上白糖、じゃが芋	油、バター、オリーブ油	人参、いんげん	玉葱、セロリ、カリフラワー	718 34.5
18火	渋谷区ワンダフル給食 東京野菜の 和風カレー丼	春野菜のれんこんチップスサラダ ○ 果物	豚肉、かつお節(だし用)、ハム	牛乳、こんにゃく	米、上白糖、片栗粉、三温糖	油	小松菜、人参、ブロッコリー	大根、葱、ごぼう、しめじ、蓮根、キャベツ、カリフラワー、コーン、玉葱、でこぼん(予定)	867 29.8
19水	ビーフストロガノフ 保健給食委員会 3年 小海さん 町岡さん 長瀬さん 田中さん 私たちが作りました	焼肉サラダ ○ みかんシャーベット	牛肉、豚肉	ジョア、クリーム、シャーベット	米、薄力粉、こんにゃく、三温糖	バター、油	赤ピーマン、さやいんげん	玉葱、マッシュルーム、もやし、黄ピーマン	885 29.9
20木	渋谷区「観光・文化交流協定」都市コラボ 高知市 かつおめし	くる煮 ○ みど汁 ゆずゼリー	かつお、さつま揚げ、厚揚げ、かつお節、鶏肉、味噌	牛乳、のり	米、でん粉、上白糖、さといも、板こんにゃく、さつまいも	油、ごま	いんげん、人参	生姜、にんにく、葱、大根、ごぼう、椎茸、玉葱、しめじ、長ねぎ	768 35.1
21金	中華丼	ハンパンジー ○ 大根スープ	豚肉、えび、いか、うずら卵、鶏ささ身、ベーコン	牛乳	米、麦、片栗粉、三温糖	油、ごま油、ごま	人参、さやいんげん、小松菜	生姜、玉葱、葱、椎茸、さくらげ(乾)、白菜、キャベツ、胡瓜、もやし、大根、葱	759 33.9
27木	揚げパン (きな粉&ココア)	キャベツとさつまいものサラダ ○ ワーテルゾーイ	きな粉、鶏肉、鶏卵	牛乳、クリーム	ツイストパン、上白糖、グラニュー糖、コッペパン、さつまいも、三温糖、じゃが芋	油、バター	人参、小松菜、パセリ	キャベツ、もやし、玉葱、セロリ、葱	872 27.5
28金	ごはん	にらとチーズの卵焼き ○ 春雨ソテー 豚汁	鶏肉、鶏卵、かつお節、豚肉、油揚げ、味噌	牛乳、チーズ	米、三温糖、春雨、こんにゃく、じゃが芋	油	人参、さやいんげん	玉葱、にんにく、生姜、葱、もやし、ごぼう、椎茸、大根	825 36.2

◎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。

※赤字は、生徒からのリクエストです。