



# 8、9月

# 献立表

令和2年7月31日  
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名		おもな材料						熱量 (kcal)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
				おもに体を作る食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		おもに熱々の元になる食品(黄)			
パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	たんぱく質を多量含む	カルシウムを多量含む	たんぱく質を多量含む	ビタミンCを多量含む	炭水化物を多量含む	脂質を多量含む	たんぱく質(g)		
31	月	ハヤシライス	○	ごまドレッシングサラダ 果物	豚肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ じゃがいも キャベツ 胡瓜	米 小麦粉 三温糖	油 ごま	902 27.7
1	火	ご飯 のりのおかず	○	五目味噌煮 むらも汁	厚揚げ 鶏肉 味噌	牛乳 干しのみ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉葱 白菜 葱	米 三温糖 ひんじき	油	841 37.2
2	水	きんぴらご飯	○	ひじきとツナのレモン和え さつま汁	豚肉 ツナ 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	人参 ほうれん草 さやいんげん	ごぼう 枝豆 レモン汁 生姜 椎茸 葱	米 三温糖 ひんじき	油 ごま	800 28.8
3	木	セサミ トースト	○	パリパリ油揚げサラダ コーンシチュー	油揚げ 鶏肉 ひよこ豆	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 胡瓜 玉葱 コーン(缶)	食塩 三温糖 じゃがいも 薄力粉	バター ごま ごま油	803 27.4
4	金	麦ご飯	○	鮭の生姜焼き・小松菜おから どさんこ汁・りんごゼリー	鮭 鶏肉 おから 豚肉 味噌	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ 枝豆 椎茸 キャベツ コーン油	米 小麦粉 じゃがいも	油 バター	776 35.2
7	月	ジャージャー麺 (うどん)	○	キャベツのナムル チョコバナナケーキ	豚肉 味噌 鶏卵 豆乳	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 椎茸 葱 じゃがいも	食塩 三温糖 薄力粉	油 ごま ごま油	851 30.0
8	火	ゆかりご飯	○	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁	厚揚げ 鶏肉 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり 人参	生姜 筍 グリンピース 大根 じゃがいも	米 三温糖 ひんじき	油	823 34.6
9	水	ご飯	○	鯖のごま味噌焼き 菊花和え・かみなり汁	鯖 味噌 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜	もやし 菊の花 大根 椎茸	米 三温糖 片栗粉	ごま 油	754 35.4
10	木	チキンカレー ライス	○	チーズサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	人参 小松菜 カボチャ 椎茸	玉ねぎ じゃがいも キャベツ 胡瓜	米 小麦粉 薄力粉 三温糖	油	900 27.6
11	金	ご飯	○	すき焼き風煮 根菜の味噌汁	豚肉 味噌 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜	葱 白菜 ごぼう 蓮根 大根	米 三温糖 じゃがいも	油	767 34.5
14	月	ナシゴレン	○	野菜チップス ソトアヤム	鶏卵 豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 椎茸 キャベツ じゃがいも	米 三温糖 じゃがいも	油	775 30.0
15	火	親子丼	○	野菜のしらす和え 冬瓜の味噌汁	鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉葱 キャベツ 胡瓜 もやし 生姜 冬瓜	米 三温糖	油	851 39.2
16	水	黒砂糖パン ぶどうパン	○	なすのムサカ 焼肉サラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ 玉葱 なす もやし 黄ピーマン	片栗粉 ひんじき	オリーブ油 油 バター	910 36.9
17	木	麦ご飯	シヨア	酢豚 卵スープ	高野豆腐 豚肉 鶏卵	シヨア わかめ	赤ピーマン 青ピーマン 人参	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ じゃがいも	米 小麦粉 三温糖	油	850 32.3
18	金	高菜ご飯	○	大豆入り卵焼き わかめともやしの和え物 けんちん汁	大豆 鶏卵 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	高菜 人参 小松菜	玉葱 胡瓜 もやし ごぼう 大根 葱	米 三温糖 じゃがいも	ごま油 ごま油	761 33.3
19	土	ご飯	○	豚肉の甘酢あんかけ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁	豚肉 味噌	牛乳	人参 ほうれん草 かぼちゃ 小松菜	玉葱 しめじ もやし	米 片栗粉 三温糖	米ぬか油 ごまごま	765 30.1
23	水	大山おこわ	○	糸寒天のごま酢和え 鶏団子汁・おさつスティック	鶏肉 竹輪 味噌	牛乳 糸寒 天 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 枝豆 椎茸 葱 じゃがいも	米 片栗粉 三温糖	油 ごま ごま油	830 29.6
24	木	チリビーンズ ライス	○	味噌ドレッシングサラダ 果物	豚肉 鶏肉 大豆 味噌	牛乳 チーズ	人参 トマト(缶)	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ 胡瓜	米 三温糖 じゃがいも 薄力粉	油	792 27.5
25	金	麦ご飯	○	カレーチーズコロッケ カミカミサラダ 豆腐と大根の味噌汁	豚肉 ツナ 豆腐 味噌	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉葱 ごぼう 胡瓜 大根	米 小麦粉 薄力粉 三温糖	バター 油	871 30.3
28	月	プルコギ丼	○	チンゲンサイのスープ 明日葉豆腐ドーナツ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	にんにく 玉葱 えのき草 もやし	米 三温糖 薄力粉	油	904 31.3
29	火	麦ご飯	○	かつおのごまがらめ 土佐和え・厚揚げの味噌汁	かつお 厚揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 キャベツ 胡瓜 もやし 白菜 えのき草	米 小麦粉 三温糖	油 ごま	796 37.4
30	水	ツナおろし スパゲッティ	○	小松菜とキャベツのサラダ カルピスゼリー	ツナ	牛乳 カルピス	小葱 小松菜	玉ねぎ 枝豆 椎茸 キャベツ じゃがいも	スラッティー 上白糖	オリーブ油 ごま油	778 28.3
* 食材料購入その他の理由により、献立を一部変更する場合がありますのでご承知おきください。										学校給食摂取基準 830 27-415	
										広尾中学校平均 822 32.0	



8. 9月	給食目標	後片付けについて見直そう。
	食に関する指導目標	朝食の大切さを知ろう。