



7月

献立表

令和2年6月29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		たんぱく 質 (g)
					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・ご飯	牛乳	おかず など	たんぱく質を多く含む	カルシウムを多く含む	カロテンを多く含む	ビタミンCを多く含む	炭水化物を多く含む	脂肪を多く含む				
1	水	梅わかご飯	○	つくね 野菜の辛子和え 白玉汁	鶏肉 豆腐 味噌 鶏卵 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	カリカリ梅 もやし 葱 生姜 白菜	米 片栗粉 パン粉 三温糖 白玉	油	780 35.2	
2	木	海鮮あんかけ チャーハン	○	春雨の中華酢和え 果物	鶏卵 豚肉 いか えび	牛乳	小葱 人参 チンゲンサイ	筍 味噌 椎茸 キャベツ 胡瓜 大豆 もやし 麩	米 麦 三温糖 片栗粉 春雨	油 ごま油	758 27.9	
3	金	ご飯	○	鮭フライ 磯和え わかめ汁	鮭 豆腐	牛乳 のり わかめ	人参 小松菜	もやし 大根 えのき草 白菜 葱	米 薄力粉 パン粉	油	793 35.2	
6	月	ご飯	○	ポークピカタ ジャーマンポテト マカロニスープ	豚肉 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ	さやいんげん 人参 小松菜	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ	米 薄力粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ	油	852 32.2	
7	火	五目ちらし	○	たこのから揚げ すまし汁 マリンプルーゼリー	油揚げ たこ かまぼこ	牛乳 青のり	人参 小松菜	蓮根 椎茸 枝豆 大根 えのき草 葱 蜜柑 缶	米 上白糖 片栗粉	油	750 27.2	
8	水	麻婆なす丼	○	蒸しとうもろこし 冬瓜のスープ	豚肉 味噌 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 葱 なす とうもろこし 冬瓜 椎茸	米 麦 三温糖 片栗粉	油 ごま油	906 30.7	
9	木	麦ご飯 わかめふりかけ	○	いり鶏 豆腐団子の味噌汁	かつお節 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 味噌	牛乳 わかめ 青のり	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 筍 ごぼう 椎茸 大根 葱	米 麦 三温糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	ごま 油	782 35.2	
10	金	フィッシュ サンド	○	鉄骨サラダ ミネストローネスープ	ホキ 豚肉	牛乳 ひじき	小松菜 人参 トマト缶 パセリ	キャベツ にんにく 玉葱 セロリ かぶ	米 薄力粉 パン粉 三温糖 じゃが芋 マカロニ	油 ごま ごま油	761 33.1	
11	土	豚玉丼	○	高野豆腐のごま和え なめこの味噌汁	豚肉 鶏卵 高野豆腐 ツタ豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	玉葱 エリンギ 小松菜 胡瓜 もやし 大根 葱 なめこ	米 三温糖	油	888 41.3	
13	月	麦ご飯	○	ユーリンチー 海藻サラダ カントンスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参 チンゲンサイ	にんにく 筍 葱 玉葱 キャベツ もやし 胡瓜 大根 椎茸	米 麦 片栗粉 三温糖	油	860 31.5	
14	火	切干し大根の そばろ丼	○	呉汁 オレンジゼリーのヨーグルトかけ	鶏肉 鶏卵 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ヨーグルト	人参 さやいんげん	生姜 玉葱 切干し大根 大根 葱 オレンジジュース 蜜柑缶	米 三温糖 こんにゃく 上白糖 グラニュー糖	油	912 38.9	
15	水	シーフード ピラフ	○	ポテトと野菜のリゾネーゼ キャロットポタージュ	鶏肉 えび いか ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 青ピーマン 赤ピーマン パセリ	玉葱 マッシュルーム コーン缶 黄ピーマン	米 じゃが芋 薄力粉	バター 油 オリーブ油	842 30.9	
16	木	冷やし きつねうどん	○	天ぷら(キス、芋、オクラ) 果物	油揚げ キス	牛乳	人参 小松菜 オクラ	もやし 胡瓜 果物	うどん 中さら糖 三温糖 さつまいも 薄力粉	油	788 31.9	
17	金	ご飯	○	チーズ入り卵焼き 野菜のオイスター炒め 鶏と根菜の味噌汁	鶏卵 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 チーズ	人参 さやいんげん	玉葱 にんにく キャベツ えのき草 筍 ごぼう 大根 葱	米 三温糖 片栗粉 じゃが芋	油	763 32.8	
20	月	ビビンバ	シヨア	五目スープ キョンダン	豚肉 油揚げ 味噌 鶏肉 豆腐 ぎん粉	シヨア	人参 小松菜	にんにく 生姜 筍 大豆 もやし 玉葱 えのき草	米 こんにゃく マカロニ 白粉 上白糖	油 ごま油 黒ごま	897 34.2	
21	火	ガーリック トースト	○	豆と夏野菜のサラダ 鶏肉のラタトゥイユ風煮込み	いんげん豆 豚肉 鶏肉 味噌	牛乳 チーズ	パセリ かつお節 赤ピーマン 豚肥マヨネーズ	にんにく 枝豆 コーン缶 胡瓜 玉葱 ぶなしめじ なす	食パン 三温糖 薄力粉 じゃが芋	バター 油 オリーブ油	846 31.2	
22	水	麦ご飯	○	きんぴらコロッケ キャベツと鶏ささみのごま酢和え 田舎汁	豚肉 鶏肉 味噌	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 玉葱 キャベツ ぶなしめじ 大根	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 三温糖 こんにゃく	油 ごま ごま油	910 29.3	
27	月	シシジューシー	○	人参しりしり イナムドゥチ サターアングギー	豚肉 ツタ豆腐 鶏卵 かまぼこ 味噌	牛乳	人参 青ピーマン 小松菜	生姜 もやし 大根 椎茸	米 三温糖 こんにゃく 薄力粉 黒砂糖	油 ごま ごま油	856 29.9	
28	火	ご飯	○	家常豆腐 タンホワタン	豚肉 豚肉 味噌 ベーコン 鶏肉	牛乳	人参 さやいんげん	にんにく 筍 椎茸 葱 キャベツ 玉葱 コーン缶 えのき草	米 三温糖 じゃが芋 片栗粉	油 ごま ごま油	864 35.1	
29	水	クリームソース スパゲッティー	○	くきわかめのサラダ フルーツポンチ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ クリーム 茗かめ	人参	にんにく 玉葱 マッシュルーム キャベツ ゆず 胡瓜 マルメソウ 油	スパゲッティー 薄力粉 上白糖	油 バター オリーブ油	904 30.9	
30	木	麦ご飯	○	鯖の文化干し焼き キャベツの塩昆布和え 沢煮碗	鯖 豚肉	牛乳 塩昆布	小松菜 人参 さやいんげん	キャベツ 大根 筍 椎茸 葱	米 麦	ごま	759 31.6	
31	金	夏野菜カレー	○	コールスローサラダ	豚肉	牛乳	人参 トマト缶 かぼちゃ さやいんげん	玉葱 にんにく 筍 スキニ なす キャベツ 胡瓜 コーン缶	米 麦 じゃが芋 三温糖 薄力粉	油	893 27.1	

* 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

広尾中学校平均

830
27~415
835
32.4



7月	給食目標	残さず食べよう。
	食に関する指導目標	暑さに負けない体をつくろう。