

# 8、9月

# 献立表

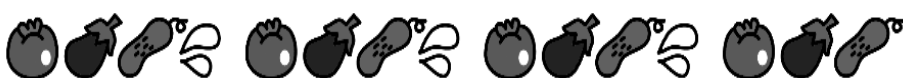
令和4年 7月20日  
渋谷区立広尾中学校

日	曜	献立名			おもな材料						熱量 (kcal) たんぱく質 (g)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		パン・麺・ごはん	牛乳	おかず など	おもに体を作る食品 (赤)	おもに体の調子を整える食品 (緑)	おもに熱や力の元になる食品 (黄)	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	
30	火	豚キムチ丼	○	コーンと卵のスープ 果物	豚肉 味噌 鶏卵	牛乳	にら 小葱 小松菜	にんにく 生姜 玉葱 白ネギ 小豆 佃 胡瓜	米 三温糖 片栗粉	ごま油 ごま	749 31.8
31	水	ハヤシライス	○	豆と夏野菜のサラダ	豚肉 ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 かぼちゃ さやいんげん 赤ピーマン	玉葱 にんにく 枝豆 コーン 佃 胡瓜	米 薄力粉 三温糖	油 バター	854 28.0
1	木	ご飯	○	かつおの生姜焼きキャベツの塩昆布和え 田舎汁・明日葉豆腐ドーナツ	かつお 豚肉 味噌 豆腐	牛乳 塩昆布	小松菜 人参	にんにく 生姜 キャベツ しめじ 大根	米 こんにゃく 薄力粉 三温糖	油	766 38.2
2	金	タンドリーチキン サンド	○	キャベツサラダ じゃが芋のポタージュ	鶏肉 ハム	牛乳 ヨーグルト クリームチーズ	トマト(佃)	にんにく 生姜 玉葱 キャベツ 胡瓜	丸い 三温糖 じゃが芋 薄力粉	オリーブ油 油 バター	773 33.1
5	月	えびクリーム ライス	乳 コ レ	じゃが芋のサクサクサラダ 果物	えび 鶏肉	コーヒー牛乳 牛乳	人参 パセリ	玉葱 マッシュルーム キャベツ 胡瓜	米 薄力粉 じゃが芋 三温糖	バター オリーブ油	842 27.5
6	火	ご飯	○	ゼリーフライ ひじきと小松菜のさっぱり和え・もずく汁	おから ベーコン 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ひじき もずく	小松菜 人参	玉葱 キャベツ もやし レモン	米 薄力粉 さつま芋 三温糖	油	789 28.1
7	水	チンジャオロース 焼きそば	○	ピリ辛きゅうり カルピスゼリー	豚肉	牛乳 カルピス	青ピーマン 赤ピーマン	にんにく 生姜 胡瓜 パイン 佃 みかん 佃	中華片栗粉 三温糖 白糖	油 ごま油	802 35.7
8	木	ご飯	○	五目味噌煮 えび団子汁	厚揚げ 豚肉 味噌 えび 鶏肉	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう 玉葱 葱 生姜 えのき草 白菜	米 三温糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	油	769 37.0
9	金	栗ご飯	○	銀だらと野菜の南蛮漬け 豆腐となめこの味噌汁	銀だら 豆腐 味噌	牛乳	赤ピーマン	なす 蓮根 胡瓜 菊の花 葱 なめこ	米 ちやみ 片栗粉 白糖	栗油 ごま	868 29.2
12	月	切り干し大根の そぼろ丼	○	なすの味噌汁 月見団子	豚肉 鶏卵 油揚げ 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	生姜 玉葱 切干し大根 なす 葱	米 三温糖 白糖 片栗粉 白糖 片栗粉	油	847 35.1
13	火	黒砂糖パン ぶどうパン	○	なすのムサカ オニオンドレッシングサラダ	ベーコン 豚肉	牛乳 クリーム チーズ	トマト(佃) 人参	にんにく 玉葱 なす キャベツ 胡瓜	ぶどう 黒糖 じゃが芋 薄力粉 三温糖	油 オリーブ バター	875 33.8
14	水	ご飯	○	鯖のにんにく醤油焼き じゃが芋の味噌ドレ・すまし汁	鯖 味噌 鶏肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参	にんにく 胡瓜 キャベツ 大根 えのき草 葱	米 三温糖 じゃが芋	油	749 32.7
15	木	きんぴら ご飯	○	キャベツとわかめの辛し和え いもっこ味噌汁・がんづき	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	人参 小松菜 さやいんげん	ごぼう キャベツ もやし 大根 葱	米 ちやみ 三温糖 野山椒 黒糖	油 ごま	809 27.2
16	金	ナシゴレン	○	サモサ 鶏肉のフォー	鶏卵 豚肉 えび 鶏肉	牛乳	人参 小葱 チンゲンサイ	筍 椎茸 玉葱 もやし 葱 レモン	米 三温糖 ちやみ 砂糖 薄力粉 じゃが芋	油	795 30.8
20	火	鮭とわかめの ご飯	○	高野豆腐のそぼろ煮 きのこの豚汁	鮭 豚肉 高野豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	生姜 椎茸 じゃが芋 椎茸 えのき草 しめじ 大根	米 こんにゃく じゃが芋 三温糖 片栗粉	油 ごま	768 34.4
21	水	けんちんうどん	○	黒はんぺんのフライ もやしサラダ・りんごゼリー	鶏肉 油揚げ 黒はんぺん 竹輪	牛乳	人参	大根 ごぼう 葱 もやし 胡瓜 りんご ジュース りんご 佃	うどん じゃが芋 こんにゃく 薄力粉 片栗粉 三温糖	油 ごま	757 32.1
22	木	ご飯	○	ユーリンチー ビーフン炒め・スーラータン	鶏肉 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 糸みつば	蓮根 にんにく 生姜 玉葱 椎茸 キャベツ きくらげ 筍	米 片栗粉 三温糖 ビーフン	油	839 33.4
23	金	レンズ豆の ドライカレー	○	じゃこの和風サラダ フルーツ白玉	豚肉 レンズ豆 味噌 豆腐	牛乳 しらす干し	人参 青ピーマン	玉葱 にんにく 生姜 玉葱 りんご キャベツ もやし バナナ 桃 パイン みかん 佃	米 薄力粉 三温糖 白糖 片栗粉 白糖	油 バター	906 27.0
26	月	高菜ご飯	○	大豆入り卵焼き ひじきの五目煮・野菜汁	大豆 鶏卵 豚肉 鶏肉	牛乳 ひじき	蕨 人参 小松菜 さやいんげん	玉葱 ごぼう 大根 白菜 筍	米 こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま油	774 35.3
27	火	シナモン トースト	○	チーズサラダ ポークビーンズ	ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー 赤ピーマン 人参	キャベツ 胡瓜 黄ピーマン 玉葱	卵 片栗粉 三温糖 三温糖 じゃが芋	バター 油	753 30.7
29	木	麻婆なす丼	○	海藻サラダ 果物	豚肉 味噌	牛乳 わかめ 海藻ミックス	人参	にんにく 生姜 葱 なす キャベツ もやし 胡瓜	米 麦 三温糖 片栗粉	油 ごま油	841 27.1
30	金	麦ご飯	○	豆腐ハンバーグ ツナとコーンのサラダ・さつま汁	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	小松菜	玉葱 大根 コーン 佃 キャベツ 胡瓜 生姜 椎茸	米 麦 片栗粉 三温糖 こんにゃく さつま芋	油	750 33.0

\* 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。  
☆ 今月のワンダフル給食は9月9日(金)です。お楽しみに。



学校給食摂取基準	830 270~415
広尾中学校平均	803 32.0



8、9月	給食目標	給食の準備・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。