

中学校給食献立予定表

令和6年 10月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
2水	10月1日 都民の日	牛乳	千草焼き	牛乳,だし昆布,あさり,油揚げ,しらす,たまご,鶏肉,生揚げ,豚ひき肉,鶏ひき肉	米,じゃがいも,ごま	しょうが,ねぎ,玉葱,にんじん,ほうれんそう,さやいんげん,ごぼう,だいこん,にんにく	820 kcal 36.1 g
	深川飯		じゃがいものごま和え 塩ちゃんこ汁				
3木	渋谷大使館コラボ・ハワイ	牛乳	フリフリチキン	牛乳,ウィンナー,たまご,鶏肉,なると	米,はちみつ	玉葱,こまつな,パインジュース,にんにく,しょうが,にんじん,ブロッコリー,もやし,はくさい,ねぎ	829 kcal 32.0 g
	フライドライス		サイミン風スープ マリブルゼリー				
4金	発芽玄米ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 大根じゃこサラダ 味噌汁	牛乳,豚ひき肉,押し豆腐,ちりめんじゃこ,油揚げ	米,発芽玄米,さつまいも	玉葱,れんこん,しそ葉,だいこん,きゅうり,みずな,しめじ,えのきたけ,まいたけ,ねぎ	780 kcal 33.8 g
7月	ご飯	牛乳	家常豆腐 酸辣湯	牛乳,生揚げ,豚肉,たまご	米,マロニー	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,キャベツ,玉葱,たけのこ水煮,こまつな	779 kcal 31.9 g
8火	さつまいもご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの旨煮 ごぼうチップスサラダ	牛乳,鶏肉	米,さつまいも,ごま,こんにゃく	しょうが,ごぼう,にんじん,れんこん,干し椎茸,キャベツ,みずな	768 kcal 25.4 g
9水	郷土料理・長崎	牛乳	ジャンボ揚げ餃子	牛乳,豚肉,板なしかまぼこ,いかげそ,豚ガラパック,豚ひき肉	冷凍ラーメン,ぎょうざの皮	ブロッコリー,もやし,にんじん,玉葱,キャベツ,きくらげ,コーン,しょうが,にんにく,ねぎ,はくさい,にら,ピオーネ	747 kcal 35.1 g
	長崎ちゃんぽん		果物				
15火	十三夜(豆名月)	牛乳	カツオと大豆のゴマがらめ	牛乳,大豆(乾),かつお,鶏肉,たまご	米,六穀ミックス,黒米,ごま,冷凍白玉	ごぼう,にんじん,はくさい,みずな,ねぎ,りんご	838 kcal 39.4 g
	七穀ご飯		白玉汁 果物				
16水	郷土料理・岡山	牛乳	ししゃものポテト衣揚げ	牛乳,まさば(水煮),たまご,からふとししゃも(生干し),刻みのり,鶏肉,絹ごし豆腐	米,小麦粉,乾燥マッシュポテト,ごま,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,干し椎茸,えだまめ,キャベツ,ブロッコリー,もやし,みずな,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	892 kcal 36.3 g
	ねこめし		海苔サラダ けんちん汁				
17木	焼きそばパン	牛乳	中華コーンスープ マンゴープリン	牛乳,豚肉,あおのり,鶏肉,絹ごし豆腐,たまご,生クリーム,寒天,冷凍ホイップクリーム	コッパパン,蒸し中華めん	にんじん,玉葱,キャベツ,ブロッコリー,もやし,クリームコーン缶,コーン,チンゲンツァイ,マンゴーピューレ,冷凍マンゴー	739 kcal 24.7 g
18金	恵比寿・べったら市	牛乳	鮭の柚庵焼き	牛乳,鶏肉,油揚げ,しろさけ,わかめ	米,もち米,日本ぐり,じゃがいも	にんじん,生しいたけ,ゆず果汁,キャベツ,きゅうり,だいこん,ねぎ,えのきたけ	724 kcal 37.7 g
	秋のおかりご飯		べったら漬け風あえもの 味噌汁				
21月	世界の料理・スペイン	牛乳	コシード(ポトフ)	牛乳,鶏肉,ウィンナー,白いんげん,まめ,豚肉,たまご	米,じゃがいも,小麦粉,バター,グラニュー糖	玉葱,にんにく,モロッコいんげん,セロリ,にんじん,キャベツ	853 kcal 36.4 g
	パエリア		チョコチュロス				
22火	ご飯	牛乳	揚げ里芋のそぼろあん 豚汁 果物	牛乳,鶏ひき肉,豚肉,絹ごし豆腐	米,さといも,こんにゃく	玉葱,グリーンピース,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,かき	799 kcal 28.5 g
23水	郷土料理・沖縄	牛乳	ソーキ汁	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,チーズ,豚肉,刻み昆布	米,ラード,黒砂糖,小麦粉	にんにく,キャベツ,にんじん,カットトマト,ピーマン,玉葱,だいこん	828 kcal 28.5 g
	タコライス		黒糖ちんすこう				
24木	だいこん帆立ご飯	牛乳	豚肉の西京焼き 青菜の梅肉和え 白菜汁	牛乳,油揚げ,ほたて貝柱 水煮,豚肉	米,ごま	だいこん,ねぎ,にんにく,しょうが,こまつな,キャベツ,にんじん,ねり梅,はくさい,えのきたけ	766 kcal 32.4 g
25金	トマトクリームフィットチーネ	牛乳	サウピカンサラダ 果物	牛乳,ベーコン,ツナ缶,生クリーム	生パスタ,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,トマトピューレ,さやいんげん,イタリアンパセリ,キャベツ,にんじん,きゅうり,みかん	795 kcal 28.1 g
29火	郷土料理・香川	牛乳	たくあんのきんぴら	牛乳,豚肉,生揚げ,ヨーグルト(無糖),たまご	冷凍うどん,ごま,小麦粉,はちみつ,グラニュー糖	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,こまつな,はくさい,たくあん干し大根漬,キウイフルーツ,レモン果汁	754 kcal 27.2 g
	しっぽううどん		キウイジャム入りヨーグルト蒸しパン				
30水	渋谷ワンダフル給食	ジョア	サブジ	ジョアストロベリー,鶏肉,ヨーグルト(無糖),生クリーム,牛ひき肉,豚ひき肉	米,バター,じゃがいも,三温糖	にんにく,しょうが,玉葱,グリーンピース,キャベツ,きゅうり,にんじん,赤たまねぎ,トマトピューレ	878 kcal 29.9 g
	バターチキンカレー		コールスロー				
31木	ぶどうパン	牛乳	かぼちゃグラタン ミネストローネ	牛乳,鶏肉,牛乳,チーズ,豚肉,ウィンナー	ぶどうパン,マロニー,小麦粉,バター,じゃがいも	かぼちゃ,玉葱,かぼちゃピューレ,にんじん,セロリ,にんにく,カットトマト	727 kcal 32.5 g

食材料仕入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。

- 暑かった夏も終わり、過ごしやすい季節となりました。「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」というように、秋は何をするのにも良い季節です。また、秋はおいしい食べ物が多く出回る季節でもあります。秋にしか食べるのでできない味覚を、ひとつでも多く味わってみましょう。
- 今月から、地理の授業とのコラボメニューが始まります。日本地理は、「沖縄～中国・四国地方」、世界地理は「ヨーロッパ」の範囲です。
- 今年度は、渋谷と諸外国大使館のコラボ給食が登場します。第一弾として、今年度、姉妹都市協定を結んだハワイのホノルルにちなみ、ハワイ料理の献立を提供します。

平均量	795 kcal 32.0 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g

