

# 中学校給食献立予定表

令和6年 11月

渋谷区立鉢山中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量
	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	エネルギー
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	たんぱく質
1金	豚キムチ丼	牛乳	きのこスープ 果物	牛乳,豚肉,鶏肉,生揚げ	米,ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,はくさい キムチ,ブロッコリー,もやし,玉葱, にら,にんじん,しめじ,えのきたけ, まいたけ,チンゲンツァイ,りんご	765 kcal 27.5 g
5火	コッペパン	牛乳	鶏の味噌マヨ焼き ひじきサラダ パイザンヌスープ	牛乳,鶏肉,干ひじき,油揚げ,豚肉	ミルクパン,マヨネーズ(キューピー-エッグ'ア),じゃがいも	ブロッコリー,もやし,にんじん,えだまめ,玉葱,セロリ,さやいんげん	772 kcal 33.8 g
6水	ご飯	牛乳	白身魚のフライ 白菜のピリ辛漬け けんちん汁	牛乳,白身魚,鶏肉,油揚げ,絹ごし豆腐	米,小麦粉,パン粉(生),パン粉(乾),こんにゃく	にんじん,はくさい,ブロッコリー,もやし,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	831 kcal 33.9 g
7木	上海焼きそば	牛乳	ねぎスープ 果物	牛乳,豚肉,いかげそ,豚ひき肉	蒸し中華めん	にんにく,しょうが,干し椎茸,にんじん,玉葱,ブロッコリー,もやし,キャベツ,にら,ねぎ,とうがらし(乾),早生みかん	787 kcal 27.1 g
8金	エリンギご飯	牛乳	里芋といかの炊き合わせ 磯和え	牛乳,豚肉,油揚げ,いか,刻みのり	米,もち米,さといも	エリンギ,さやえんどう,だいこん,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,ブロッコリー,もやし	765 kcal 25.6 g
11月	きつねご飯	牛乳	笹かまのお茶揚げ キャベツの塩こぼし和え 野菜椀	牛乳,鶏肉,油揚げ,笹かまぼこ,塩昆布	米,ごま,小麦粉	干し椎茸,にんじん,キャベツ,きゅうり,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	779 kcal 29.3 g
12火	梅じゃこチャーハン	牛乳	中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	牛乳,たまご,ちりめんじゃこ,鶏肉,ヨーグルト(無糖)	米	ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん,こまつな,みかん缶,りんご缶,バナナ	768 kcal 26.1 g
13水	もち麦ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリー入りごま和え いもっこ汁	牛乳,さけ,鶏肉,絹ごし豆腐	米,もち麦,バター,ごま,さといも,こんにゃく	キャベツ,玉葱,にんじん,しめじ,ホールコーン,ブロッコリー,ねぎ,こまつな	762 kcal 36.6 g
15金	スパゲティミートソース	牛乳	フレンチサラダ さつま芋の蒸しパン	牛乳,豚ひき肉,牛ひき肉,粉チーズ,牛乳,たまご	パテティ,オリーブ油,バター,小麦粉,さつま芋	にんにく,セロリ,玉葱,マッシュルーム水煮,しめじ,トマト缶,キャベツ,にんじん,きゅうり	864 kcal 33.4 g
18月	黒米入りご飯	牛乳	豚肉のアップルソース 大根サラダ なめこと豆腐の味噌汁	牛乳,豚肉,ツナ缶,絹ごし豆腐	米,黒米,はちみつ	りんご,にんにく,玉葱,だいこん,にんじん,きゅうり,ねぎ,なめこ,こまつな	791 kcal 30.9 g
19火	ご飯	牛乳	鶏天の胡麻だれがけ 根菜の土佐煮 味噌汁	牛乳,鶏肉,絹ごし豆腐	米,小麦粉,ごま,こんにゃく	れんこん,にんじん,ごぼう,かぶ,かぶ葉	843 kcal 31.3 g
20水	チーズパン	コーヒ-牛乳	鶏肉のトマト煮込み コーンサラダ	乳飲料(コーヒ-),鶏肉,ベーコン	チーズパン,オリーブ油,じゃがいも	にんにく,玉葱,にんじん,しめじ,トマト缶,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	758 kcal 29.0 g
21木	渋谷ワンダフル給食 ご飯	牛乳	プルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	牛乳,牛肉	米,もち麦,ごま,はるさめ	にんにく,ねぎ,にんじん,玉葱,生しいたけ,たけのこ水煮,にら,レモン果汁,クランベリージュース,冷凍ブルーベリー,冷凍いちご	854 kcal 30.8 g
22金	カレーピラフ	牛乳	かぼちゃサラダ オニオンスープ	牛乳,豚肉,チーズ(ダイス),ベーコン	米,バター,マヨネーズ(キューピー-エッグ'ア)	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,グリーンピース,かぼちゃ,きゅうり,にんにく	751 kcal 25.0 g
26火	味噌煮込みうどん	牛乳	蓮根チップスサラダ カルピスみかんゼリー	牛乳,豚肉,油揚げ,八丁味噌,寒天	冷凍うどん	にんじん,だいこん,はくさい,ねぎ,れんこん,キャベツ,きゅうり,みかん缶	767 kcal 26.8 g
27水	渋谷ワンダフル給食 ご飯	牛乳	ぶりのステーキ 沢煮椀	牛乳,ぶり,だし昆布,豚肉	米	だいこん,にんじん,ブロッコリー,しょうが,ごぼう,干し椎茸,えのきたけ,たけのこ水煮,ねぎ	794 kcal 33.8 g
28木	メープルトースト	牛乳	ジャーマンポテト かぶのクリームシチュー	牛乳,ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	食パン,メープルシロップ,バター,じゃがいも,小麦粉	にんじん,玉葱,しょうが,かぶ,ブロッコリー	779 kcal 28.3 g
29金	ご飯	牛乳	肉団子の旨煮 華風もやし	牛乳,豚ひき肉	米,パン粉(生),じゃがいも	玉葱,にんにく,干し椎茸,たけのこ水煮,さやいんげん,ブロッコリー,もやし,きゅうり	834 kcal 26.7 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。

- 秋が一段と深まり、山々の紅葉が鮮やかに映える季節になりました。秋は新米、肉、魚、野菜、きのこ、くだものなどが一層おいしさを増す季節でもあります。冬の訪れに備えて、豊富な旬の食材をバランスよく取り入れ、寒さに負けない体づくりをしましょう。
- 11月24日は、「和食の日」です。それに関連して、11月は、和食献立を多く取り入れました。また、司書の先生に協力していただき、和食にまつわる本を集めます。3階踊り場に展示しますので、のぞいてみてください。

平均量	792 kcal 29.8 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g

