

中学校給食献立予定表

令和6年 12月

★…1年生のリクエスト料理

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 血や肉、骨になる	黄の仲間 熱や力になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
2月	わかめご飯	牛乳	いかのかりん揚げ★ 胡麻味噌ドレサラダ すまし汁	牛乳,わかめ,いか,絹ごし豆腐,鶏肉	米,米粉,ごま	しょうが,ブロッコリー,もやし,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,ねぎ,こまつな	759 kcal 33.3 g
3火	黒ごまトースト	牛乳	白菜とホタテのクリーム煮 ガーリックポテト	牛乳,ほたてがい(貝柱),鶏肉,生クリーム,牛乳,ベーコン	食パン,バター,はちみつ,ごま,小麦粉,じゃがいも	玉葱,しめじ,はくさい,にんじん,ブロッコリー,にんにく	799 kcal 28.7 g
4水	キムチチャーハン★	牛乳	じゃこ入りわかめサラダ トックのスープ	牛乳,豚肉,たまご,わかめ,ちりめんじゃこ	米,ラード,ごま,トッポギ	ねぎ,はくさい,キムチ,キャベツ,にんじん,きゅうり,生しいたけ,こまつな,しょうが	778 kcal 27.6 g
5木	ご飯(とろろ昆布ふりかけ)	牛乳	肉じゃが★ 糸寒天のごま酢和え	牛乳,かつお節,削り昆布,豚肉,糸寒天	米,ごま,じゃがいも,こんにゃく,ごま	にんじん,玉葱,さやえんどう,きくらげ(乾),キャベツ,きゅうり,ホールコーン	781 kcal 25.4 g
6金	麻婆焼きそば	牛乳	野菜スープ タピオカミルクティゼリー	牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐,鶏肉,牛乳,生クリーム,寒天	蒸し中華めん,タピオカパール	にんにく,しょうが,にら,長ねぎ,ねぎ,キャベツ,ブロッコリー,もやし,にんじん	778 kcal 32.5 g
9月	もち麦ご飯	牛乳	めかじきの粒マスタード焼き 大豆サラダ かみなり汁	牛乳,めかじき,ロースハム,大豆水煮,木綿豆腐	米,もち麦,バター	しょうが,きゅうり,キャベツ,にんにく,にんじん,だいこん,玉葱,干し椎茸,こまつな	787 kcal 33.3 g
10火	ハヤシライス★	牛乳	かぶの甘酢漬け ゼリー白玉ポンチ	牛乳,牛肉,寒天	米,牛脂,バター,小麦粉,冷凍白玉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,しめじ,マッシュルーム水煮,トマトピューレ,かぶ,きゅうり,ルバーブジュース	794 kcal 27.3 g
11水	ひじきご飯	牛乳	ぎせい豆腐 荳わかめサラダ 味噌汁	牛乳,豚肉,干ひじき,鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご,くさわかめ,油揚げ	米,ごま	にんじん,ごぼう,さやいんげん,ねぎ,こまつな,キャベツ,きゅうり,だいこん,だいこん葉	818 kcal 35.8 g
12木	味噌ラーメン★	牛乳	珍珠丸子(もち米しゅうまい) 果物	牛乳,豚肉,豚ひき肉,木綿豆腐	蒸し中華めん,ラード,バター,もち米	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,玉葱,キャベツ,にら,きくらげ(乾),干し椎茸,紅まどんな	813 kcal 35.0 g
13金	揚げパン(きなこ)★	牛乳	クラムチャウダー コールスローサラダ	牛乳,きな粉,あさり,ベーコン,鶏肉	コッパパン,グラニュー糖,じゃがいも,バター,小麦粉	にんじん,セロリ,玉葱,しめじ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	755 kcal 26.6 g
16月	肉うどん	牛乳	たこ焼きポテト 切干大根サラダ	牛乳,牛肉,板なしかまぼこ,たこ,あおのり,かつお節	冷凍うどん,じゃがいも,マヨネーズ(キューピーエッグケア),ごま	にんじん,九条ねぎ,ねぎ,紅しょうが,切干しだいこん,きゅうり,みずな	753 kcal 32.5 g
17火	大使館コラボ・クオアチア 丸パン	牛乳	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラゲースープ	牛乳,豚ひき肉,たまご,鶏肉	パンズパン,米,小麦粉,じゃがいも,バター,オリーブ油	玉葱,トマトピューレ,トマトケチャップ,にんじん,セロリ,さやいんげん,カリフラワー	806 kcal 36.2 g
18水	ご飯	牛乳	さわらの西京焼き おろし和え 豚汁★	牛乳,とろさわら,豚肉,絹ごし豆腐	米,さといも,こんにゃく	ねぎ,にんにく,しょうが,はくさい,にんじん,ほうれんそう,だいこん,ごぼう	768 kcal 33.8 g
19木	キーマカレー	ジョアブレン	ごぼうサラダ	ジョアブレン,豚ひき肉,牛ひき肉,ひよこまめ,干ひじき	米,大麦,小麦粉,バター,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,セロリ,トマトピューレ,ごぼう,れんこん,ホールコーン	860 kcal 26.5 g
20金	発芽玄米ご飯	牛乳	豚肉ときくらげの卵炒め 春雨スープ	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉	米,発芽玄米,普通はるさめ	玉葱,しょうが,にんにく,きくらげ(乾),たけのご水煮,にんじん,チンゲンツァイ,はくさい,こまつな	797 kcal 29.8 g
23月	ツナメルト	牛乳	ほうれん草サラダ ボルシチ★	牛乳,ツナ缶,チーズ,ロースハム,牛肉,ベーコン	食パン,バター,マヨネーズ(キューピーエッグケア),じゃがいも	玉葱,ほうれんそう,にんじん,ホールコーン,にんにく,キャベツ,セロリ,ピーツ,トマトピューレ,ブロッコリー	749 kcal 34.1 g
24火	渋谷ワンダフル給食 豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん	牛乳	3色ナムル 果物	牛乳,豚肉,たまご	米,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,こまつな,しめじ,赤ピーマン,にんじん,セロリ,ブロッコリー,もやし,きゅうり,みかん	920 kcal 31.0 g
25水	キャロットピラフ	セレクトドリンク	ハーブローストチキン フレンチサラダ チョコバナナムース	牛乳,乳飲料(コーヒー),マイルドいちご・オレ,鶏肉,寒天,牛乳,冷凍ホイップクリーム	米,バター,オリーブ油	りんごジュース,玉葱,にんじん,ホールコーン,キャベツ,きゅうり,いちごピューレ,いちご	886 kcal 31.5 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。

- 今年も残すところあとひと月となりました。年末年始は、年越しやお正月などで行事食をいただく機会が多い時期です。行事食には、自然の恵みへの感謝や、健康への願いが込められています。ぜひ、ゆっくり味わってみてください。
- 渋谷区と大使館とのコラボ給食、ハワイに続く第二弾はクオアチアです。
- 25日のセレクトドリンクは、牛乳・カフェオレ・いちごオレ・りんごジュースから、各自の好きなものを選んでいただきました。一年の楽しい締めくくりになりますように！

平均量	800 kcal 31.2 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g

