

# 中学校給食献立予定表

令和6年 4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 たんぱく質 脂質
				血や肉、骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	
10 水	入学おめでとう献立		桜入りゆかり粉和え	牛乳, まだい, 鶏肉, 鶏ひき肉, 押し豆腐	米, ごま, パン粉(乾)	キャベツ, かぶ, きゅうり, しょうが, ねぎ, はくさい, にんじん, えのきたけ	726 kcal 35.8 g 19.4 g
	鯛飯	牛乳	鶏つみれ汁				
11 木	ご飯	牛乳	豚肉の生姜焼き 糸寒天サラダ 白菜の味噌汁	牛乳, 豚肉, 糸寒天, 油揚げ, わかめ	米	しょうが, 玉葱, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん, ホールコーン缶, はくさい	784 kcal 30.9 g 30.2 g
	パンの日		クリームシチュー	牛乳, 鶏肉, 牛乳	ミルクパン, グラニュー糖, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, フロッコリー, キャベツ, きゅうり	806 kcal 31.8 g 36.3 g
12 金	揚げパン(ココア)	牛乳	フレンチサラダ				
	揚げる						
15 月	上海風焼きそば	牛乳	豆腐スープ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉, いか, 鶏肉, 絹ごし豆腐	蒸し中華めん	にんにく, しょうが, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, キャベツ, にら, ねぎ, しめじ, こまつな, 早生みかん	778 kcal 31.5 g 34.1 g
	菜飯	牛乳	筑前煮 キャベツの味噌汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ	米, ごま, こんにゃく	しょうが, にんじん, ごぼう, だいこん, れんこん, たけのこ, 干し椎茸, さやいんげん, 玉葱, キャベツ	789 kcal 29.7 g 25.2 g
17 水	ご飯	牛乳	鮭フライ おほか和え すまし汁	牛乳, さけ, たまご, 絹ごし豆腐, 鶏肉	米, 小麦粉, パン粉(生), マヨネーズ(キューピ-エッグア)	玉葱, きゅうりピクルス, キャベツ, きゅうり, にんじん, みずな, はくさい	760 kcal 34.4 g 26.2 g
	チキンピラフ	牛乳	かぼちゃサラダ ジュリエンスープ	牛乳, 鶏肉, チーズ(ダイス), 豚肉, ベーコン	米, バター, マヨネーズ(キューピ-エッグア)	にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース, かぼちゃ, 干しぶどう, きゅうり, はくさい	841 kcal 28.9 g 30.4 g
19 金	二十四節気・穀雨		じゃが芋のそぼろ煮 春野菜の豚汁	牛乳, 油揚げ, 鶏ひき肉, 豚肉, 絹ごし豆腐	米, じゃがいも	たけのこ, 玉葱, にんじん, グリンピース, スナップえんどう, キャベツ, ねぎ	837 kcal 31.4 g 25.2 g
	たけのこご飯	牛乳					
22 月	ハヤシライス	牛乳	蓮根チップスサラダ	牛乳, 国産牛肉	米, 牛脂, バター, 小麦粉	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), れんこん, キャベツ, きゅうり	818 kcal 26.0 g 34.1 g
	ご飯	牛乳	鶏のにんにく醤油唐揚げ ポイルキャベツ 根菜ごま汁	牛乳, 鶏肉, 豚肉, 油揚げ	米, 小麦粉, ごま	にんにく, しょうが, キャベツ, だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, ねぎ	814 kcal 33.7 g 28.6 g
24 水	ピザトースト	コーヒ-牛乳	マセドアンサラダ マカロニスープ	乳飲料(コーヒ-), ウィナー, チーズ, ロースハム, 鶏肉	食パン, じゃがいも, マヨネーズ(キューピ-エッグア), マカロニ	にんにく, 玉葱, マッシュルーム(水煮), ホールコーン缶, にんじん, きゅうり, キャベツ, さやいんげん	712 kcal 27.6 g 33.4 g
	世界の料理・台湾		大根スープ 豆花風ミルクプリン	牛乳, 豚肉, うずら卵水煮缶, 寒天, 牛乳, ゆで小豆缶詰	米, 冷凍白玉	にんにく, しょうが, 干し椎茸, チンゲンツァイ, だいこん, にんじん, ねぎ, みかん缶	897 kcal 33.2 g 27.3 g
25 木	魯肉飯	牛乳					
	鶏たまそぼろご飯	牛乳	塩こぶ和え 新玉ねぎの味噌汁	牛乳, 鶏ひき肉, たまご, 塩昆布, わかめ	米, じゃがいも	しょうが, 干し椎茸, さやいんげん, だいこん, はくさい, きゅうり, トウモロコシ, 玉葱, えのきたけ	716 kcal 29.2 g 23.4 g
29 月	昭和の日						
	回鍋肉丼	牛乳	わかめスープ 果物(バナナ)	牛乳, 豚肉, わかめ, 絹ごし豆腐, 鶏肉	米	キャベツ, 玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, ねぎ, こまつな, バナナ	847 kcal 27.7 g 36.5 g

食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。



- 新年度が始まり、新しい学校、新しい学年での学校生活がスタートしました。4月は環境が変わり、疲れやすい時期です。元気に学校生活を送れるよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で、規則正しい生活を心がけましょう。
- 学校給食は、安全や衛生に配慮し、旬の食材を取り入れながら、栄養バランスを考えて作っています。ご家庭の献立や食生活の参考に、ぜひご活用ください。

平均量	795 kcal 30.8 g 29.3 g
基準量	830 kcal 27~41.5 g 18.4~27.7 g