



献立表

2024年

渋谷区立上原中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2月	焼肉丼	○	華風きゅうり 梨	豚肉、みそ、牛乳	米、油、ごま油 	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、もやし、きゅうり、なし	746 kcal 27.6 g 19.9 g
3火	ごはん	○	揚げ魚の麻婆茄子あんかけ トマトと卵のスープ	牛乳、かれい、豚ひき肉、ベーコン、鶏肉、たまご	米、油	なす、青ピーマン、赤ピーマン、にんにく、ねぎ、玉葱、トマト、チンゲンサイ、セロリ	853 kcal 35.9 g 33.3 g
6金	麦ごはん	○	鶏のから揚げ キャベツのナムル 大根と小松菜の味噌汁	牛乳、厚削り節、油揚げ、わかめ、みそ	米、麦、油、ごま、ごま油	しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、こまつな	870 kcal 36.9 g 29.7 g
9月	重陽の節句献立 ゆかりごはん	○	銀鱈の南蛮漬け 豚汁 りんごゼリー	牛乳、銀鱈、かつお加工品、こんぶ、厚削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、寒天	米、麦、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	ゆかり、きくの花、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんごジュース、りんご缶	816 kcal 33.8 g 24.3 g
10火	親子丼	○	白玉だんご汁 梨	かつお加工品、鶏肉、なると、たまご、のり、牛乳、こんぶ	米、麦、三温糖、油、白玉粉	椎茸、にんじん、玉葱、ねぎ、はくさい、こまつな、なし	767 kcal 29.6 g 19.0 g
11水	ジャージャー麺	○	かぼちゃとじゃこの素揚げ 冷凍みかん	豚ひき肉、大豆、みそ、牛乳、かたくちいわし、ひよこまめ	油、蒸し中華めん	玉葱、にんじん、にんにく、たけのこ、椎茸、もやし、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、冷凍みかん	775 kcal 35.1 g 26.0 g
12木	ごはん	○	青のりふりかけ 肉じゃが ツナとわかめの胡麻醤油	牛乳、糸がきかつお、あおのり、きざみのり、豚肉、かつお加工品、ツナ、わかめ	米、ごま、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま油、ごま	玉葱、にんじん、椎茸、さやいんげん、もやし、こまつな	720 kcal 31.5 g 17.2 g
13金	麦ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、みそ、くきわかめ	米、麦、三温糖、はるさめ、ごま油	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、椎茸、もやし、きゅうり	768 kcal 32.6 g 24.9 g
17火	中秋の名月 深川めし	○	メカジキのあんかけ 月見団子	油揚げ、あさり、きざみのり、牛乳、めかじき、厚削り節、きな粉	米、油、白玉粉、ごま	ごぼう、さやえんどう、玉葱、椎茸、にんじん、たけのこ	791 kcal 36.5 g 25.6 g
18水	クロックムッシュ	○	ミネストローネ ぶどう 	ロースハム、牛乳、チーズ、ベーコン	胚芽食パン、薄力粉、バター、油、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールトマト、ぶどう	701 kcal 27.3 g 26.1 g
19木	ごはん	○	黒酢豚 バンバンジー	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、ごま油、三温糖、練りごま	しめじ、たけのこ、黄ピーマン、赤ピーマン、玉葱、もやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく、しょうが	856 kcal 28.3 g 29.7 g
20金	エビチャーハン	○	ツナオムレツ トックスープ 冷凍みかん	鶏ひき肉、えび、牛乳、たまご、ツナ、鶏肉	米、じゃがいも、バター、油、トック、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ、もやし、こまつな、冷凍みかん	809 kcal 37.4 g 29.2 g
24火	ブックメニュー：流星の絆 ハヤシライス	○	シュリンプサラダ ぶどう	牛肉、牛乳、えび	米、麦、薄力粉、バター、油、オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、レモン、ぶどう	768 kcal 25.4 g 25.3 g
26木	ワンダフル給食 鶏と葱の冷やしませゾバ	○	スパイシービーンズ フルーツナタデココパンチ 	鶏肉、牛乳、大豆	ごま油、オリーブ油	ねぎ、こまつな、ぶなしめじ、赤ピーマン、パイン缶、黄桃缶、みかん缶	788 kcal 40.6 g 37.8 g
27金	栗ごはん 	○	金目の煮つけ 呉汁 オレンジゼリー	牛乳、きんめだい、厚削り節、鶏肉、豆腐、みそ、大豆、粉寒天	米、もち米、くり、油、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、オレンジジュース、みかん缶	855 kcal 35.4 g 20.3 g
30月	わかめごはん	○	さんが焼き 切り干し大根ときゅうりの酢の物 吉野汁	わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、あじ、豚ひき肉、大豆、たまご、みそ、厚削り節、鶏肉、油揚げ	米、麦、ごま、油、うどん	玉葱、しそ葉、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、みつば	748 kcal 36.4 g 22.7 g

11日(水)~13日(金) 明星連合赤城 給食なし



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかり食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかり摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

給食は都合により変更になる場合があります