



# 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
1 金	茶飯	○	おでん りんご 	こんぶ、牛乳、かつお厚削り、 つみれ、がんもどき、焼き竹 輪、さつま揚げ、たまご	米、さといも、こんにゃく、ち くわぶ	にんじん、だいこん、りんご	723 kcal 31.8 g 19.6 g
5 火	 コーンピラフ	○	キッシュ トマトと卵のスープ りんご	鶏肉、牛乳、ベーコン、たま ご、生クリーム、粉チーズ	米、油	ホールコーン、にんにく、にん じん、玉葱、赤ピーマン、マッ シュルーム、ほうれんそう、ト マト、青梗菜、セロリ、りんご	709 kcal 28.4 g 25.9 g
6 水	炊き込みごはん	○	銀鱈の西京焼き 根菜のごま汁 みかん	鶏肉、油揚げ、牛乳、ぎんだ ら、米みそ、厚削り節	米、麦、油、くり、さつまいも、 砂糖、ごま	にんじん、椎茸、しめじ、だい こん、ごぼう、れんこん、ねぎ、み かん	753 kcal 32.4 g 28.5 g
7 木	セルフハンバーガー	○	コールスローサラダ 	牛ひき肉、豚肩挽き、大豆、牛 乳、たまご	胚芽パン、油、パン粉、油	玉葱、トマト、きゅうり、キャ ベツ、だいこん、ホールコーン	744 kcal 36.1 g 34.9 g
8 金	 鶏飯	○	春巻き 華風きゅうり	鶏肉、たまご、牛乳、豚肉	米、油、春巻きの皮、緑豆はる さめ、ごま油	にんじん、椎茸、ねぎ、たけの こ、きゅうり	792 kcal 30.3 g 32.4 g
11 月	高菜チャーハン	○	石狩汁 根菜チップス	豚肉、たまご、牛乳、かつお厚 削り、こんぶ、しろさけ、焼き 豆腐、油揚げ、米みそ、あおの り	米、麦、ごま油、油、さつまい も、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、たか な漬、ごぼう、だいこん、はくさ い、れんこん	793 kcal 30.6 g 27.6 g
12 火	みそラーメン	○	ジャンボ揚げ餃子 みかん	豚ひき肉、だし昆布、米みそ、 牛乳、大豆	油、ごま油、蒸し中華めん、 ぎょうざの皮、薄力粉	ねぎ、にんにく、しょうが、たけ のこ、にんじん、玉葱、りよくと うもやし、にら、キャベツ、みか ん	772 kcal 31.9 g 23.7 g
13 水	五目ごはん	○	かれいのおろし炊き 茶碗蒸し 柿	鶏肉、油揚げ、牛乳、まがれ い、厚削り節、たまご、かまぼ こ、海老	米、麦、油、糸こんにゃく	にんじん、ごぼう、さいいんげ ん、椎茸、しょうが、だいこん、 みつば、かき	741 kcal 42.3 g 22.1 g
15 金	ご飯	○	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 厚削り、ツナ、わかめ	米、油、こんにゃく、じゃがい も、ごま油、ごま	玉葱、にんじん、椎茸、さいいん げん、もやし、ごまつな	720 kcal 31.5 g 17.2 g
18 月	ロモサルタード	○	シュリンプサラダ 洋ナシ 	牛肉、牛乳、海老	米、オリーブ油、ごま油、じゃ がいも、油	にんにく、玉葱、黄ピーマン、ト マト、こねぎ、パセリ、きゅう り、キャベツ、にんじん、ホール コーン、レモン、西洋なし	835 kcal 32.6 g 34.8 g
19 火	エクレアパン	○	かぼちゃポタージュ ツナサラダ	牛乳、生クリーム、ツナ	ミルクパン、チョコレート、 バター、米、油	玉葱、かぼちゃ、きゅうり、キャ ベツ、にんじん	704 kcal 22.0 g 28.6 g
20 水	麦ご飯	○	赤魚のネギみそ焼き ひじきと豆のサラダ すまし汁	牛乳、あかうお、米みそ、ひよ こまめ、厚削り節、だし昆布、 鶏肉、わかめ、凍り豆腐	米、麦、ごま油、ごま、油	にんにく、ねぎ、えだまめ、ごま つな、にんじん、しめじ、まいた け	730 kcal 35.1 g 19.6 g
21 木	カうどん	○	スイートポテト 	かつお厚削り、鶏肉、わかめ、 油揚げ、牛乳、生クリーム	冷凍うどん、もち、スパゲッ ティ、さつまいも、バター	にんじん、たけのこ、椎茸、ごま つな、ねぎ	761 kcal 26.8 g 22.0 g
22 金	 山菜おこわ	○	鶏肉のみそだれ焼き つみれ汁 みかん	鶏肉、牛乳、鶏肉、米みそ、い わしのすり身、かつお厚削り	米、もち米、油、さといも	ぜんまい、わらび、椎茸、にんじ ん、ねぎ、玉葱、だいこん、ごば う、みかん	807 kcal 38.4 g 29.6 g
25 月	麦ご飯	○	手作りおかかふりかけ 厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ	おかか、糸がきかつお、あお のり、牛乳、豚肉、生揚げ、米 みそ、くきわかめ	米、麦、ごま、砂糖、普通はる 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	793 kcal 34.9 g 25.4 g
26 火	わかめご飯	○	コーンコロッケ 蒸しキャベツ 大根の味噌汁	わかめ、ちりめんじゃこ、牛 乳、豚ひき肉、油揚げ、米み そ、煮干し	米、麦、ごま、油、じゃがいも、 マッシュポテト、薄力粉、パン 粉	にんじん、玉葱、ホールコーン、 キャベツ、だいこん、ごまつな、 ねぎ	803 kcal 26.1 g 26.0 g
27 水	ピザトースト	○	コーンシチュー りんご	ベーコン、チーズ、牛乳、鶏 肉、牛乳、生クリーム	食パン、油、じゃがいも、パ ター、薄力粉	にんにく、玉葱、ピーマン、マッ シュルーム、にんじん、ホール コーン、クリームコーン、パセ リ、りんご	709 kcal 24.8 g 28.6 g
28 木	 ごはん	○	ぶりのステーキ 根菜類 を添えて 沢煮椀	牛乳、ぶり、こんぶ、豚肉	米 	だいこん、にんじん、ブロッコ リー、しょうが、ごぼう、椎茸、 えのきたけ、たけのこ、ねぎ	784 kcal 33.8 g 26.7 g
29 金	 ごはん	○	ブルコギ チャプチェ ミックスベリーゼリー	牛乳、和牛 	米、麦、油、ごま油、ごま、普通 はるさめ	にんにく、ねぎ、にんじん、玉 葱、しいたけ、たけのこ、にら	850 kcal 31.2 g 23.9 g

※6日 明星学級校外学習 給食なし  
 ※13日 3年生中間試験 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食・日本人の伝統的な食文化」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として、11月24日を「和食の日」と制定しています。和食の味では、特に「だし」が重要とされています。給食では、だしをきかせたつみれ汁を出しますので、味わって食べてみてください。