



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	石焼ビビンバ風炒飯	○	パンパンジー トックスープ	豚肉, 牛乳, 鶏肉	米, 麦, 油, 三温糖, ごま油, ごま, 練りごま, トック	しょうが, にんにく, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, ほうれんそう, りょくとうもやし	735 kcal 25.7 g 26.5 g
3火	エビチリソース焼きそば	○	パリパリサラダ チーズタルト	えび, 牛乳, 粉寒天, クリームチーズ, 生クリーム	蒸し中華めん, 油, ワンタンの皮, サラダ油, タルト	しょうが, にんにく, にんじん, たけのこ, 椎茸, 玉葱, キャベツ, きゅうり, レモン	751 kcal 27.7 g 28.8 g
4水	さつまいもの炊き込みご飯	○	秋刀魚の塩焼き 豚汁	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, さんま, 厚削り節, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, さつまいも, 油, こんにゃく, じゃがいも	にんじん, 椎茸, ほんしめじ, だいこん, ごぼう, ねぎ	742 kcal 36.4 g 31.3 g
5木	丸パン コロボ給食: クロアチア	○	トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ	牛乳, 豚ひき肉, たまご, 鶏肉	パンズパン, 米, 薄力粉, じゃがいも, バター, オリーブ油	玉葱, にんじん, セロリ, さやいんげん, カリフラワー	776 kcal 37.7 g 32.5 g
6金	ししじゅうしい	○	焼肉サラダ もずくスープ みかん	豚肉, 刻み昆布, 牛乳, 沖繩もずく	米, 麦, ごま油, サラダ油, ごま	にんじん, 椎茸, にんにく, 玉葱, きゅうり, キャベツ, もやし, えのきたけ, ねぎ, みかん	764 kcal 26.3 g 28.6 g
9月	親子丼	○	白玉だんご汁 りんご	かつお厚削り, 鶏肉, なた, たまご, のり, 牛乳, こんぶ	米, 麦, 三温糖, サラダ油, 白玉粉	椎茸, にんじん, 玉葱, ねぎ, はくさい, こまつな, りんご	757 kcal 29.4 g 19.0 g
10火	きりたんぽ	○	ツナとわかめの胡麻醤油 かわり大学芋	鶏肉, 牛乳, ツナ, わかめ, かつおちいわし	きりたんぽ, 揚げ油, ごま油, ごま, さつまいも	だいこん, にんじん, ごぼう, まいたけ, ねぎ, せり, もやし, こまつな	752 kcal 25.3 g 26.7 g
11水	ミートスパゲッティ	○	サウピカンサラダ ヨーグルト和え	豚ひき肉, 大豆, 牛乳, ヨーグルト	スパゲッティ, オリーブ油, 油, じゃがいも, ごま油	にんにく, しょうが, セロリ, 人参, 玉葱, ホールトマト, しめじ, キャベツ, ホールコーン, パナナ, みかん缶, パイン缶詰, レモン	780 kcal 27.5 g 24.1 g
12木	ゆかりご飯	○	筑前煮 じゃがいもの味噌汁 抹茶ういろう	牛乳, 鶏肉, 厚削り節, みそ, 煮干し	米, 麦, こんにゃく, さといも, じゃがいも, 白玉粉	ゆかり, しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, 玉葱, えのきたけ, ねぎ	770 kcal 27.8 g 18.3 g
13金	ご飯	○	カレーごまふりかけ 鯖のピリ辛味噌だれ もやしのスープ みかん	ちりめんじゃこ, 牛乳, まさば, みそ, 鶏肉	米, ごま, ごま油	りょくとうもやし, にんじん, ねぎ, チンゲンツァイ, みかん	760 kcal 34.4 g 25.6 g
16月	ひじきチャーハン	○	チゲスープ りんごのケーキ	えび, 干ひじき, 牛乳, 豚肉, すけとうだら, 豆腐, みそ, たまご	米, 麦, 油, ごま油, フォー, 薄力粉, バター, 粉糖	ねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい(キムチ漬け), チンゲンツァイ, りんご	853 kcal 29.6 g 25.5 g
17火	きなこあげパン	○	肉団子のみそスープ コーンサラダ	きな粉, 牛乳, 鶏ひき肉, たまご, みそ, みそ, 厚削り節	油, コッペパン, 三温糖	ねぎ, しょうが, だいこん, にんじん, はくさい, こまつな, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶, 玉葱	722 kcal 28.7 g 34.6 g
18水	マーボー丼	○	かきたま汁 ぶどうゼリー	豆腐, 豚ひき肉, 大豆, みそ, 牛乳, 厚削り節, 鶏肉, たまご, 粉寒天, パールアガー	米, 麦, 油, ごま油	にんにく, にんじん, 椎茸, たら, ねぎ, こまつな, ぶどうジュース	811 kcal 36.1 g 25.2 g
19木	天ぷらうどん	○	さつまいもとりんごの甘煮	かつお厚削り, 鶏肉, わかめ, 竹輪, えび, 牛乳	うどん, 薄力粉, 油, 三温糖, さつまいも	にんじん, たけのこ, 椎茸, こまつな, ねぎ, りんご	717 kcal 30.4 g 20.2 g
20金	冬至献立 ご飯	○	かぼちゃコロツケ 白菜ゆず風味 大根の味噌汁	牛乳, 豚ひき肉, ちりめんじゃこ, 油揚げ, わかめ, みそ, かつお厚削り	米, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, 油, ごま油	かぼちゃ, 玉葱, はくさい, にんじん, きゅうり, ゆず, だいこん, ねぎ	876 kcal 30.8 g 25.6 g
23月	豚ロースカレー風味 野菜あんかけごはん	○	三色ナムル みかん	豚肉, たまご, 牛乳	米, ごま油, 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, りょくとうもやし, きゅうり, みかん	917 kcal 31.0 g 33.1 g
24火	えびグラパン	ジョア	鶏のから揚げ ミニトマト ミネストローネ	えび, 牛乳, チーズ, ベーコン	丸パン, 油, 有塩バター, 薄力粉, じゃがいも, マカロニ	玉葱, マッシュルーム, ホールコーン, パセリ, しょうが, にんにく, ミニトマト, 人参, セロリ, キャベツ, ホールトマト	770 kcal 34.2 g 28.3 g
25水	野菜カレー	○	のりのサラダ りんご	豚肉, 牛乳, きざみのり	米, 麦, じゃがいも, 薄力粉, バター, 油, ごま油, 砂糖	玉葱, にんじん, なす, 青ピーマン, 黄ピーマン, 水菜, キャベツ, もやし, りんご	827 kcal 23.6 g 26.1 g

※5日(木) 明星学級 校外実習 給食なし
※12日(木) 明星学級 調理実習 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります