

献立表

2025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	1人分 たんぱく質 脂質
8水	麦ごはん	○	手作りなめたけ肉豆腐りんご	牛乳, 焼き豆腐, かつお厚削り	米, 麦, 油, しらたき	えのきたけ, 玉葱, にんじん, はくさい, しゅんぎく, りんご	782 kcal 33.1 g 23.8 g
9木	エビチャーハン	○	中華スープのり塩ビーンズネーブルオレンジ	鶏肉ひき肉, えび, 牛乳, 鶏肉, 豆腐, ひよこまめ, あおのり	米, 油, ごま油, じゃがいも	しょうが, ねぎ, にんじん, はくさい, もやし, きくらげ, 青梗菜, ネーブル	746 kcal 29.1 g 24.3 g
10金	鶏飯	○	切干大根炒め煮白玉ぜんざい	鶏肉, たまご, 牛乳, 豚肉, あずき 	米, 油, 米油, しらたき, 油, 白玉粉	にんじん, 椎茸, ねぎ, 切干しだいこん	781 kcal 29.0 g 25.5 g
14火	焼肉丼	○	華風きゅうりいちご	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, 赤パプリカ, もやし, きゅうり, いちご	723 kcal 27.8 g 19.8 g
15水	あんかけラーメン	○	お好み揚げみかん	豚肉, 牛乳, いか, さくらえび, しらす干し, たまご, あおのり, 糸がきかつお	蒸し中華めん, 油, 揚げ油, 薄力粉	にんにく, しょうが, にんじん, たけのこ, にはら, きくらげ, もやし, ねぎ, キャベツ, みかん	814 kcal 31.6 g 24.2 g
16木	鶏ごぼうごはん	○	鶏肉のみそだれ焼き呉汁りんご	とりにく, 油揚げ, 牛乳, 鶏肉, みそ, 厚削り節, 豆腐, みそ, 大豆	米, もち米, 油, 油, じゃがいも	にんじん, ごぼう, 椎茸, さやいんげん, だいこん, ねぎ, こまつな, りんご	765 kcal 37.1 g 34.8 g
17金	ごはん	○	鱈フライ蒸しキャベツじゃがいもの味噌汁みかん	牛乳, まあじ, わかめ, みそ, 煮干し	米, 薄力粉, パン粉, じゃがいも 	キャベツ, にんじん, 玉葱, えのきたけ, みかん	819 kcal 33.0 g 23.1 g
20月	ナシゴレン	○	和風フォースープバイクドチーズケーキ	鶏肉, 牛乳, 鶏肉, クリームチーズ, クリーム, たまご	米, 大豆油, ごま油, フォー, 砂糖, 薄力粉	玉葱, にんじん, たけのこ, 赤パプリカ, ねぎ, きょうな, レモン	819 kcal 26.5 g 34.7 g
21火	フレンチトースト	○	ブラウンシチューコーンサラダ	たまご, 牛乳 	食パン, バター, 砂糖, はちみつ, 油, じゃがいも, 薄力粉	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコーン缶	768 kcal 31.0 g 36.6 g
22水	孀恋丼	○	根菜となめこの味噌汁金柑	鶏肉, 牛乳, 煮干し, みそ	米, ごま, ごま油	キャベツ, もやし, ほうれんそう, 人参, にんにく, しょうが, 大根, ねぎ, なめこ, 小松菜, きんかん	738 kcal 29.9 g 22.6 g
23木	コラボ給食:ペルー 牛肉のタリアテッレ炒め	○	野菜とキヌアのスープマラサラ・モラーダ	牛乳, 牛肉	スパゲッティ, オリブ油, 油, ごま, キヌア, じゃがいも	にんにく, 赤玉葱, トマト, ねぎ, にんじん, かぶ, キャベツ, グリンピース, かぼちゃ, バイン缶, りんご	667 kcal 33.5 g 19.7 g
24金	日本で初めての給食を再現 塩おにぎり	○	鮭の塩焼き即席漬け豚汁ぼんかん	こんぶ, 牛乳, 秋さけ, 塩昆布, 厚削り節, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, みそ	米, 油, こんにやく, じゃがいも	はくさい, きゅうり, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, ぼんかん	702 kcal 37.7 g 15.6 g
27月	コラボ給食:高知県 かつおめし	○	ぐる煮みそ汁ゆずゼリー 	かつお, きざみのり, 牛乳, さつま揚げ, 生揚げ, かつお厚削り, 鶏肉, みそ	米, でん粉, 油, ごま, さといも, こんにやく, さつまいも	しょうが, にんにく, ねぎ, さやいんげん, だいこん, にんじん, ごぼう, 椎茸, 玉葱, しめじ, 長ねぎ	716 kcal 32.6 g 19.9 g
28火	昭和の給食のお肉といえば.. 麦ごはん	○	鯨のマリアナソースがけおひたしわさび醤油そうめん汁	牛乳, くじら肉, かつお厚削り, 鶏肉, なると	米, 麦, 油, 砂糖, そうめん 	しょうが, りんご, にんにく, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ, みつば	765 kcal 37.0 g 15.4 g
29水	昭和の給食を再現! ソフト麺	○	カレー南蛮ミルメークチーズフレンチサラダ黄桃缶	豚肉, 厚削り節, 牛乳, ミルメーク, 型抜きチーズ	ソフト麺, 油, 砂糖	玉葱, にんじん, ねぎ, キャベツ, きゅうり, 黄桃缶	711 kcal 26.3 g 28.1 g
30木	瀬戸内地方郷土料理 たこめし	東京牛乳	白身魚のあんかけ鶏肉と根菜の味噌汁清見オレンジ	まだこ, 牛乳, メルルーサ, 厚削り節, かつお厚削り, 鶏肉, みそ	米, きび, 油, さといも	ごぼう, にんじん, 玉葱, 椎茸, たけのこ, さやえんどう, れんこん, はくさい, きよみ	777 kcal 37.8 g 19.1 g
31金	ワンダフル給食 ごはん	○	酢豚わかめスープ 	牛乳, 豚ひれ, わかめ, 豆腐	米	玉葱, ピーマン, 赤パプリカ, たけのこ, にんじん, ねぎ	831 kcal 32.9 g 19.6 g

※31日(金) 2年生校外学習 給食なし

1月24日～30日は全国学校給食週間です
 学校給食週間は、学校給食の意義や役割について知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。普段給食ではあまり出ない食材や料理、渋谷区のコラボ給食などを入れました。昭和を知る人には懐かしい献立も…。ご家庭で話題にしてみてください。

※献立は都合により変更になる場合があります