

給食献立予定表 令和2年度8・9月

渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳が付きまます。 ☆都合により献立内容を変更することがあります。

日曜日	献立	血や肉になる *牛乳	熱や力の元になる	体の調子を整える	栄養価 1人分 たんぱく質 脂質
8/31 月	夏野菜のカレーライス サラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 パールアガー	米 大麦 ジャがいも はちみつ バター 薄力粉 植物油 砂糖	セロリー にんにく しょうが 玉葱 人参 なす トマト かぼちゃ スッキーニ パセリ 赤ピーマン 黄ピーマン とうもろこし缶 キャベツ ぶどうジュース ぶどう缶	911 kcal 23.8 g 27.4 g
1 火	マーボー麺 もやしとわかめの辛子醤油 フルーツパンチ	豚肉 米みそ 八丁みそ 木綿豆腐 カットわかめ かつお節	蒸し中華めん ごま油 でんぷん 砂糖	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 人参 たけのこ缶 いら もやし ぶどう缶 みかん缶 パインアップル缶 バナナ レモン果汁	744 kcal 40.6 g 26.0 g
2 水	わかめごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 パリパリサラダ	わかめごはんの素 鶏肉 生揚げ かつお節	米 大麦 植物油 砂糖 でんぷん ワンタンの皮 ごま油	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり 玉葱	869 kcal 37.3 g 23.3 g
3 木	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ロースハム 油揚げ 米みそ 煮干し	米 でんぷん 植物油 ジャがいも エッグケアマヨネーズ	しょうが にんにく 人参 玉葱 きゅうり キャベツ ねぎ 白菜	766 kcal 29.6 g 23.7 g
4 金	ピザトースト 鱈のブイヤベース風 わかめとツナのマヨネーズ和え	いか シュレッドチーズ またら ツナ むきえび いんげんまめ 粉チーズ カットわかめ ベーコン	食パン バター 植物油 オリーブ油 ジャがいも エッグケアマヨネーズ	にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 青ピーマン 人参 さやいんげん セロリー トマト缶 キャベツ もやし	771 kcal 29.4 g 27.7 g
7 月	中華丼 野菜のキムチ風 豆花	豚肉 むきえび いか うずら卵 パールアガー 豆乳 きな粉	米 大麦 植物油 でんぷん ごま油 砂糖 黒砂糖	玉葱 白菜 ねぎ 人参 たけのこ缶 干し椎茸 さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが にんにく	774 kcal 25.9 g 28.9 g
8 火	ご飯 大豆と小魚の揚げ煮 肉じゃが 大根ともやしの華風甘酢	大豆 ちりめんジャコ 豚モモ かつお節	米 でんぷん 砂糖 ごま 植物油 板こんにゃく ジャがいも ごま油	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん 大根 もやし	811 kcal 32.3 g 31.7 g
9 水	☆重陽の節句☆ 菊花ごはん ほっけの文化干し ナスの揚げびたし さつま汁 果物	刻み昆布 ほっけ開き かつお節 鶏肉 米みそ	米 砂糖 なたね油 糸こんにゃく 植物油 さつまいも 板こんにゃく	干し椎茸 きくの花 大根 なす 小松菜 白菜 人参 ねぎ 果物	814 kcal 28.7 g 25.8 g
10 木	三色ピラフ ポテトオムレットマトソース おかしな目玉焼き	豚肉 たまご ロースハム ベーコン 粉寒天	米 大麦 砂糖 バター 植物油 ジャがいも オリーブ油	玉葱 人参 とうもろこし缶 マッシュルーム缶 さやいんげん パセリ にんにく トマト 黄桃缶	818 kcal 28.9 g 21.9 g
11 金	ご飯 チータラ揚げ おひたし 三色スープ	またら シュレッドチーズ 油揚げ ベーコン	米 エッグケアマヨネーズ 春巻きの皮 薄力粉 植物油 砂糖	小松菜 白菜 人参 玉葱 えのきたけ パセリ	837 kcal 25.9 g 23.3 g
14 月	チキンカツサンド ミネストローネ 果物	鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆	丸パン 薄力粉 パン粉 植物油 砂糖 ジャがいも	キャベツ 人参 玉葱 セロリー にんにく トマト缶詰 ネーブル	811 kcal 33.9 g 28.0 g
15 火	ご飯 いかとエビのチリソース 白菜と鶏のスープ	いか むきえび ベーコン 鶏肉	米 植物油 でんぷん ごま油 砂糖 ジャがいも	にんにく ねぎ 玉葱 白菜 人参	796 kcal 32.0 g 16.5 g
16 水	ご飯 鱈のさんが焼き 切り干し大根の五色煮 味噌汁	いわし 米みそ 押し豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ カットわかめ 煮干し	米 でんぷん 砂糖 植物油 糸こんにゃく ジャがいも	しょうが ねぎ 人参 玉葱 切干し大根 えだまめ えのきたけ	887 kcal 35.4 g 26.3 g
17 木	☆お彼岸献立☆ けんちんうどん キャベツの塩昆布和え ぼたもち	鶏肉 油揚げ かつお節 塩昆布 あずき	冷凍うどん 植物油 米 もち米 砂糖	干し椎茸 たけのこ缶 人参 ごぼう ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	801 kcal 33.7 g 19.3 g
23 木	ご飯 キムチチゲ 春雨サラダ	豚肉 木綿豆腐 くきわかめ	米 ごま油 はるさめ 砂糖	えのきたけ ねぎ チンゲンツアイ 干し椎茸 白菜 白菜(キムチ漬け) もやし 人参 きゅうり キャベツ	856 kcal 34.2 g 19.1 g
24 木	ご飯 白身魚の甘辛揚げ 胡麻和え 味噌汁	またら かつお節 米みそ 煮干し	米 でんぷん 植物油 砂糖 ごま さといも	人参 白菜 小松菜 なめこ ねぎ	872 kcal 32.2 g 41.0 g
25 金	塩おにぎり きゅうりのアチャラ漬け 鶏肉入り卵焼き 豚汁	こんぶ たまご 鶏肉 かつお節 豚肉 木綿豆腐 米みそ	米 なたね油 砂糖 植物油 でんぷん ジャがいも 板こんにゃく	きゅうり 人参 ねぎ 大根 ごぼう	786 kcal 36.3 g 17.6 g
28 月	石焼ビビンバ風炒飯 カクテキ わかめスープ	豚肉 たまご 木綿豆腐 生わかめ	米 大麦 植物油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 ねぎ 白菜(キムチ漬け) 小松菜 もやし 大根 きゅうり えのきたけ	856 kcal 34.2 g 19.1 g
29 火	シナモントースト 鶏と白菜のシチュー ツナと玉葱のサラダ	鶏肉 粉チーズ クリーム ツナ	食パン バター はちみつ 植物油 ジャがいも 砂糖	人参 玉葱 白菜 きゅうり キャベツ とうもろこし缶	856 kcal 34.2 g 19.1 g
30 水	ご飯 煮込みハンバーグ 粉ふき芋 ぶどうゼリー	大豆 鶏肉 豚肉 粉寒天 パールアガー	米 パン粉 バター 砂糖 ジャがいも	玉葱 ほんしめじ マッシュルーム缶 パセリ ぶどうジュース	843 kcal 29.1 g 27.3 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー826kcal、たんぱく質33.6g、脂質25.5g

中学生一食あたりの基準値：エネルギー830kcal・たんぱく質35.3g(27~41.5g)・脂質 摂取エネルギー全体の20~30%(18.4g~27.8g)

栄養価は上段からエネルギー(kcal)・たんぱく質(g)・脂質(g)をあらわしています。

食材名は主なものです。詳しく知りたい方は栄養士まで。

麺の日は食塩相当量が多めになります。汁の飲みすぎに注意しましょう。

