

## 給食献立予定表 令和4年度8,9月

## 渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつかます。 ☆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
8/30	火	夏野菜カレーライス 三色サラダ ぶどうゼリー	豚肉 粉寒天 パールアガー	米 大麦 植物油 じゃがいも 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 パセリ ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ とうもろこし缶 ぶどうジュース	912 kcal 23.6 g 27.3 g
8/31	水	わかめご飯 鶏肉と大根のそぼろ煮 荳わかめの胡麻酢和え	わかめご飯のもと 鶏肉 かつお節 くきわかめ	米 大麦 植物油 砂糖 でんぷん ごま	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉葱 きゅうり キャベツ	834 kcal 37.5 g 27.5 g
9/1	木	揚げパン ミネストローネ ツナとコーンのサラダ	豚肉 ベーコン 大豆 ツナ	コッペパン 植物油 グラニュー糖 じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ セロリー にんにく トマト缶 きゅうり とうもろこし缶	752 kcal 28.6 g 33.6 g
2	金	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが みたらし団子	刻みのり 豚肉 かつお節	米 三温糖 水あめ 植物油 板こんにやく 上新粉 じゃがいも 白玉粉	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん	862 kcal 30.8 g 13.3 g
5	月	玉子炒飯 ナムル 豆花	豚肉 たまご パールアガー 豆乳 きな粉	米 大麦 植物油 ごま油 三温糖 ごま 黒砂糖	ねぎ 人参 グリンピース しょうが(甘酢漬) もやし きゅうり	811 kcal 26.4 g 25.1 g
6	火	ご飯 鯖のカレー揚げ ひじきとハムのおかずサラダ 三色スープ	さば ハム 干ひじき ベーコン	米 植物油 ごま	しょうが キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 玉葱 えのきたけ パセリ 小松菜	802 kcal 29.0 g 27.0 g
7	水	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム 米みそ 煮干し	米 植物油 じゃがいも 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 はくさい	880 kcal 29.6 g 32.9 g
9	金	☆十五夜献立☆ 芋ご飯 秋刀魚の塩焼き 野菜のおろし和え フルーツ白玉	さんま	米 さつまいも ごま 白玉粉	はくさい 小松菜 人参 大根 みかん缶 バイン缶 レモン汁 ぶどう缶 かぼちゃ	845 kcal 25.9 g 23.3 g
12	月	☆ワンダフル給食☆ 栗ご飯 銀鱈と野菜の南蛮漬け 豆腐となめこの味噌汁	たら かつお節 こんぶ 絹こし豆腐 米みそ	米 もち米 くり 植物油 ごま	なす れんこん 赤ピーマン きゅうり きくの花 ねぎ なめこ	822 kcal 33.7 g 22.0 g
13	火	八宝麺 のり塩ビーンズ 野菜のキムチ風	豚肉 いか えび うずら卵 大豆 あおのり	植物油 蒸し中華めん ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 干し椎茸 たけのこ缶 玉葱 ねぎ はくさい チンゲンツァイ 大根 きゅうり にんにく	908 kcal 40.7 g 30.4 g
14	水	ご飯 ししゃものフライ キャベツ 味噌汁	ししゃも 米みそ 米みそ かつお節	米 薄力粉 植物油 パン粉	キャベツ 人参 もやし 小松菜 ねぎ	823 kcal 35.4 g 23.1 g
15	木	高野豆腐の卵とじ丼 おひたし おか	凍り豆腐 鶏肉 たまご かつお節 粉寒天	米 大麦 三温糖	人参 玉葱 干し椎茸 さやいんげん ほうれんそう はくさい あんず缶	786 kcal 33.3 g 23.4 g
16	金	ご飯 煮込みハンバーグ 三色ソテー カルトフェルスツペ (ドイツ風じゃがいもスープ)	大豆 豚肉 おから	米 植物油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト	玉葱 ぼんしめじ マッシュルーム缶 とうもろこし缶 さやいんげん 人参 ねぎ にんにく セロリー パセリ	873 kcal 32.3 g 21.6 g
20	火	☆お彼岸献立☆ けんちんうどん 野菜の塩もみ おはぎ	鶏肉 かつお節 あずき	冷凍うどん(粉) 植物 油 米 もち米 三温糖	干し椎茸 たけのこ缶 人参 ねぎ さやいんげん きゅうり キャベツ	784 kcal 33.5 g 16.7 g
21	水	ご飯 家常豆腐 もやしの南蛮だれ	生揚げ 豚肉 米みそ	米 三温糖 じゃがいも 植物油 ごま油	にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸 たけのこ缶 人参 キャベツ さやいんげん チンゲンツァイ もやし	890 kcal 33.4 g 28.9 g
22	木	ご飯 おからクロック キャベツ 味噌汁	豚肉 おから 米みそ 煮干し	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 薄力粉 パン粉 植物油	玉葱 パセリ キャベツ 人参 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	859 kcal 26.3 g 22.8 g
26	月	塩おにぎり たくあん炒め 鶏肉入り卵焼き 田舎汁	こんぶ たまご 鶏肉 かつお節	米 植物油 ごま ごま油 じゃがいも	大根(たくあん干し大根漬) 人参 ねぎ ごぼう 大根	782 kcal 28.5 g 20.2 g
27	火	☆連合陸上応援献立☆ ソースかつ丼 味噌汁 果物	豚肉 カットわかめ 米みそ 煮干し	米 大麦 薄力粉 パン粉 植物油 じゃがいも	キャベツ 玉葱 えのきたけ 果物	914 kcal 33.9 g 26.6 g
29	木	シュガーパタート-toast タラのピヤベース風 ツナと玉ねぎのサラダ	たら えび いんげんまめ 粉チーズ ツナ	食パン パター 三温糖 植物油 じゃがいも	にんにく 玉葱 人参 さやいんげん セロリー トマト缶 きゅうり キャベツ とうもろこし缶	812 kcal 35.6 g 31.2 g
30	金	ご飯 いかのかりん揚げ ひじき煮 さつまい	いか 干ひじき 大豆 油揚げ 鶏肉 米みそ かつお節	米 植物油 さつまいも 糸こんにやく 板こんにやく	人参 大根 ねぎ	814 kcal 35.5 g 18.2 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー834kcal、たんぱく質31.8g、脂質24.5g

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。

