

給食献立予定表 令和 4年度10月



渋谷区立上原中学校

☆毎日牛乳がつきます。 ☆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 I補* たんぱく質 脂質
3	月	ツナときのこのスープスパゲッティ フレンチサラダ 上中りんごのフルーツ白玉 	ベーコン ツナ	スパゲッティ オリーブ油 植物油 ごま油 じゃがいも 白玉粉	にんにく 玉葱 しめじ きゅうり 大根 マッシュルーム缶 ほつれんそう パセリ キャベツ 黄桃缶 あんず缶 ぶどう缶 りんご(上中産)	808 kcal 25.8 g 26.5 g
4	火	ご飯 豆腐シュウマイ もやしの甘酢 味噌汁	押し豆腐 豚肉 鶏肉 かつお節 米みそ	米 しゅうまいの皮 ごま油 ごま	ねぎ 玉葱 干し椎茸 もやし 人参 きゅうり 大根 えのきたけ こまつな	766 kcal 29.3 g 17.5 g
5	水	ご飯 鮭と白菜の胡麻酢浸し かぼちゃと大根、しめじのそぼろあん	鶏肉 さけ かつお節 こんぶ	米 ごま	西洋かぼちゃ 大根 ぶなしめじ 人参 さやいんげん はくさい	822 kcal 36.5 g 18.1 g
11	火	鶏とごぼうのピラフ ツナとマカロニのサラダ 豆腐スープ	鶏肉 ツナ 木綿豆腐	米 バター 植物油 マカロニ 三温糖 大麦 エッグケアマヨネーズ	玉葱 人参 ごぼう マッシュルーム缶 さやいんげん きゅうり キャベツ えのきたけ ねぎ チンゲンツアイ	862 kcal 31.7 g 28.9 g
12	水	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 じゃがいも 植物油	キャベツ 人参 玉葱 セロリー にんにく トマト缶 果物	822 kcal 42.0 g 29.3 g
13	木	豚丼 かぶの浅漬け 味噌汁	豚肉 米みそ	米 しらたき	玉葱 大根 人参 ねぎ かぶ	747 kcal 27.2 g 14.6 g
14	金	カレードリア ABCスープ 果物	ベーコン 鶏肉 シュレッドチーズ	米 植物油 バター マカロニ じゃがいも	玉葱 人参 マッシュルーム缶 セロリー キャベツ 果物	801 kcal 26.1 g 27.5 g
17	月	ハヤシライス ラー白菜 果物	豚肉 クリーム	米 大麦 三温糖 バター 植物油 ごま油	セロリー にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 白菜 きゅうり 果物	841 kcal 26.4 g 26.3 g
18	火	豚キムチうどん もやしのナムル 大学芋	豚肉 木綿豆腐 かつお節	冷凍うどん ごま油 さつまいも 植物油 水あめ	玉葱 人参 白菜 白菜(キムチ漬け) ねぎ にら こまつな もやし にんにく	827 kcal 28.8 g 31.8 g
19	水	麦ご飯 鯖の西京焼き かきたま汁 ささみとひじきの生姜マヨ和え	さわら 米みそ 鶏肉 かつお節 干ひじき たまご 絹ごし豆腐	米 大麦 エッグケアマヨネーズ	ほうれんそう 人参 しょうが えのきたけ こまつな	781 kcal 39.7 g 24.6 g
20	木	ご飯 おからナゲット ハムとキャベツのソテー のっぺい汁	おから 木綿豆腐 ツナ ハム かつお節	米 植物油 さといも	玉葱 パセリ 人参 キャベツ 大根 ねぎ こまつな	783 kcal 27.7 g 21.3 g
21	金	野沢菜炒飯 春雨スープ ナムル	豚肉 たまご	米 大麦 ごま油 植物油 緑豆はるさめ 三 温糖	ねぎ にんにく 人参 のざわな漬 たけのこ缶 キャベツ しょうが ほうれんそう もやし 青ピーマン	777 kcal 26.1 g 26.9 g
22	土	鶏飯(奄美大島郷土料理) おひたし 米粉入りさつまいも蒸しパン	鶏肉 油揚げ たまご ほしのり かつお節 豆乳	米 大麦 植物油 三温糖 薄力粉 植物油 さつまいも 黒ごま	大根(たくあん干し) 人参 し椎茸 ねぎ きょうな もやし こまつな	919 kcal 33.7 g 26.7 g
25	火	ご飯 春巻き もやしの南蛮だれ 中華風コーンスープ	豚肉 鶏肉 たまご	米 春巻きの皮 植物油 緑豆はるさめ 三温糖 ごま油 じゃがいも	ねぎ たけのこ缶 チンゲンツアイ もやし 人参 しょうが 玉葱 干し椎茸 とうもろこし缶	843 kcal 27.7 g 24.3 g
26	水	ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 抹茶ミルクゼリー 	鶏肉 生揚げ かつお節 粉寒天 クリーム パールアガー あずき	米 植物油	大根 人参 干し椎茸 さやいんげん	907 kcal 37.3 g 27.3 g
27	木	☆ワンダフル給食☆  ご飯 豆乳担々スープ 豚肉と春雨のオイスター風味 	豚肉 豆乳	米 植物油 普通はるさめ ごま油	まいたけ ぶなしめじ エリンギ ヤングコーン えのきたけ 赤ピーマン 青ピーマン ねぎ しょうが にんにく こまつな もやし 人参	887 kcal 32.2 g 34.7 g
28	金	ご飯 鯖の味噌煮 胡麻和え 田舎汁	さば 米みそ 鶏肉 かつお節	米 三温糖 ごま じゃがいも 植物油	ほうれんそう 白菜 人参 大根 ねぎ	823 kcal 35.1 g 24.5 g
31	月	☆ハロウィン献立☆ 2色揚げパン(ココア&パンプキン) 豆乳パンプキンシチュー パンネアラピータ	鶏肉 ベーコン 豆乳 ウィナー	ココアパン パンプキンパン グラニュー糖 三温糖 植物油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉葱 人参 西洋かぼちゃ セロリー とうがらし 青ピーマン にんにく マッシュルーム缶	862 kcal 26.5 g 33.5 g

◎今月の平均栄養価：エネルギー827kcal、たんぱく質31.1g、脂質25.8g

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。

