



献立表

2023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
3月	鶏とたまごのそぼろ丼	○	豚ときのこの山の幸汁 冷凍みかん	鶏若鶏肉ひき肉、たまご、のり、牛乳、豚肉、かつお厚削り	米、麦、油、じゃがいも、こんにやく	しょうが、さやいんげん、ほんしめじ、えのきたけ、椎茸、だいこん、にんじん、ねぎ、冷凍みかん	724 kcal 28.6 g 21.4 g
4火	ご飯	○	青のりふりかけ 肉じゃが 春雨のごま酢和え	かつお厚削り、あおのり、焼きのり、牛乳、豚肉	米、ごま、油、こんにやく、じゃがいも、はるさめ、ごま	玉葱、にんじん、椎茸、さやいんげん、もやし、きゅうり	745 kcal 30.9 g 15.5 g
5水	きなこ揚げパン	○	ワンタンスープ ポテトサラダ	きな粉、牛乳、豚肉、ハム	コッペパン、ワンタンの皮、じゃがいも、エッグケアマヨネーズ、油	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、玉葱、きゅうり、キャベツ	720 kcal 25.8 g 31.0 g
6木	麦ご飯	○	赤魚のネギみそ焼き ひじきと豆のサラダ 冬瓜スープ	牛乳、あかうお、味噌、ひよこまめ、鶏肉、たまご	米、麦、ごま油、ごま、油	にんにく、ねぎ、えだまめ、こまつな、にんじん、とうがん、椎茸、しょうが、わけぎ	744 kcal 33.8 g 21.3 g
7金	七夕ちらし寿司	○	七夕汁 マリンドレーズリー	鶏肉、海老、油揚げ、たまご、牛乳、かつお厚削り、なると、寒天	米、油、そうめん	ごぼう、にんじん、椎茸、れんこん、さやえんどう、ねぎ、みつば、パイン缶	746 kcal 27.8 g 18.5 g
10月	夏野菜のかき揚げ丼	○	茎わかめの胡麻酢和え 揚げなすの味噌汁	かつお厚削り、牛乳、くきわかめ、油揚げ、味噌、煮干し	米、さつまいも、薄力粉、油、三温糖、水あめ、ごま、じゃがいも	ねぎ、玉葱、にんじん、えだまめ、ホールコーン、かぼちゃ、だいこん、きゅうり、キャベツ、なす	785 kcal 23.2 g 22.6 g
11火	ししじゅうしい	○	焼肉サラダ もずくスープ 沖縄の郷土料理	豚肉、刻み昆布、牛乳、豚肉、沖縄もずく	米、麦、ごま油、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	722 kcal 25.9 g 27.7 g
12水	〈ワンダフル給食〉 ロモサルタード	○	キヌアのサラダ ペルー料理	牛肉、まぐろ缶詰、牛乳	米、オリーブ油、ごま油、じゃがいも、油、おむぎ、キヌア	玉葱、黄ピーマン、トマト、こねぎ、パセリ、にんじん、ホールコーン、グリーンピース、レモン	783 kcal 31.8 g 31.5 g
13木	やきそば	○	白菜とツナのさっぱり和え 杏仁豆腐	豚肉、牛乳、まぐろ缶詰、かつお厚削り、寒天	蒸し中華めん、油	にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、にら、はくさい、こまつな、みかん缶、パイン缶、桃缶	775 kcal 30.4 g 19.8 g
14金	ゆかりご飯	○	白身魚のあんかけ ねぎだれパリパリサラダ	牛乳、メルルーサ、厚削り節、ちりめんじゃこ、わかめ	米、麦、大豆油、ワンタンの皮、油、ごま油	ゆかり、玉葱、椎茸、にんじん、たけのこ、さやえんどう、もやし、きゅうり、ねぎ、にんにく	766 kcal 31.1 g 20.5 g
18火	キムチ炒飯	○	ささみスープ すいか	たまご、豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐	米、麦、油、ごま油	ねぎ、にんにく、にんじん、白菜キムチ、しょうが、チンゲンサイ、すいか	726 kcal 31.9 g 20.9 g
19水	ご飯	○	酢豚 鶏としめじのスープ	牛乳、豚肉、鶏肉	米、大豆油、油、じゃがいも、砂糖	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、椎茸、ピーマン、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな	811 kcal 29.7 g 27.3 g
20木	夏野菜カレー	珈琲オレ	キャベツのサラダ	豚肉、珈琲オレ	米、麦、油、じゃがいも、薄力粉、バター、油	玉葱、にんじん、なす、ピーマン、さやいんげん、キャベツ、ホールコーン	781 kcal 18.9 g 22.7 g



夏季休業日

8/30水	ごぼう入りドライカレー	シヨア	コールスローサラダ	豚ひき肉、レンズまめ	米、油	にんにく、生姜、玉葱、人参、ごぼう、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、大根	812 kcal 24.6 g 21.9 g
31木	夏野菜ピラフ	○	かぼちゃとじゃこの素揚げ もやしのスープ	ベーコン、牛乳、かたくちいわし、ひよこまめ、鶏肉	米、バター、油、じゃがいも、大豆油、ごま油	玉葱、レタス、トマト、パセリ、かぼちゃ、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	710 kcal 24.8 g 22.6 g

- 4日(火)明星学級校外学習 給食なし
- 6日(木)1年生TGG 給食なし
- 6日(木)給食試食会
- 11日(火)明星学級3年生職場体験 給食なし



水分補給に適した飲み物



ふだんの際は、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかく場合は、汗と一緒に失った塩分を一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかく時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



※献立は都合により変更になる場合があります