



# 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
1 金	麦ご飯	○	イカのから揚げ 海そうサラダ そうめん汁	牛乳、いか、わかめ、く きわかめ、かつお厚削 り、鶏肉、なると	米、麦、油、ごま油、そ うめん	にんじん、きゅうり、キャ ベツ、とうもろこし、玉 葱、ねぎ、みつば	784 kcal 33.4 g 23.0 g
4 月	ひじきごはん	○	擬製豆腐 根菜となめこの味噌汁	鶏肉、牛乳、豆腐、たま ご、厚削り節、みそ	米、油	ごぼう、にんじん、ねぎ、 こまつな、だいこん、なめ こ	777 kcal 33.6 g 25.8 g
5 火	エビチャーハン	○	中華スープ おからドーナツ	えび、牛乳、鶏肉、豆 腐、おから、たまご	米、油、ごま油、薄力 粉、有塩バター、三温 糖	しょうが、ねぎ、にんじ ん、はくさい、もやし、き くらげ、チンゲンツアイ	754 kcal 28.4 g 26.1 g
8 金	菊のあんかけご飯	○	もやしとわかめの土佐酢和え 梨	鶏肉、かつお厚削り、 牛乳、わかめ	米、ごま	きくの花、こまつな、エリ ンギ、にんじん、しょう が、もやし、みずな、なし	709 kcal 31.5 g 13.5 g
11 月	ご飯	○	鶏と大根の中華煮 根菜の味噌汁	牛乳、なると、鶏肉、か つお厚削り、みそ	米、ごま油、さといも	だいこん、にんじん、椎 茸、さやいんげん、れんこ ん、はくさい	747 kcal 32.4 g 19.9 g
12 火	ご飯	○	おからコロッケ キャベツのおかか和え かぼちゃの味噌汁	牛乳、豚ひき肉、おか ら、かつお厚削り、み そ	米、じゃがいも、乾燥 マッシュポテト、薄力 粉、パン粉、油	玉葱、パセリ、キャベツ、 きゅうり、かぼちゃ、にん じん、こまつな、ねぎ	831 kcal 28.0 g 22.8 g
13 水	しめじ入り ミートスパゲッティ	○	サウビカンサラダ ぶどう	豚ひき肉、レンズま め、牛乳	スパゲッティ、油、油、 じゃがいも、ごま油	にんにく、セロリー、にん じん、玉葱、ホールトマ ト、ぶなしめじ、キャベ ツ、とうもろこし、ぶどう	721 kcal 27.0 g 18.3 g
14 木	わかめご飯	○	さんが焼き 切り干し大根ときゅうりの酢の物 吉野汁	カットわかめ、ちりめ んじゃこ、牛乳、まあ じ、豚肉、大豆、たま ご、みそ、厚削り節、鶏	米、麦、ごま、油、うど ん	玉葱、しそ葉、切干しだい こん、きゅうり、にんじ ん、だいこん、ねぎ、みつ ば	750 kcal 36.8 g 22.5 g
15 金	カレーライス	ジ ョ ア	げんきサラダ	豚肉、ショア、ハム、こ んぶ、おかか	米、麦、油、じゃがい も、砂糖バター、薄力 粉	セロリー、にんにく、しょ うが、玉葱、にんじん、 きゅうり、キャベツ、トマ ト、とうホールコーン	746 kcal 21.8 g 15.0 g
19 火	さんまのかば焼き丼	○	かぶの浅漬け さつまいもの味噌汁	さんま、牛乳、油揚げ、 みそ	米、麦、油、ごま	かぶ、だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ	872 kcal 29.7 g 33.0 g
20 水	クックムッシュ	○	チリコンカン ブルー (入手できない場合は梨に変更)	ハム、牛乳、チーズ、大 豆、ひよこまめ、豚肉	胚芽食パン、薄力粉、 無塩バター、油、じゃ がいも	しょうが、玉葱、にんじ ん、ホールトマト、さやい んげん、生ブルー	854 kcal 39.3 g 33.0 g
21 木	ご飯	○	家常豆腐 中華サラダ	牛乳、豚ひき肉、生揚 げ、みそ、ハム	米、油、ごま油、緑豆は るさめ	しょうが、椎茸、たけの こ、にんじん、キャベツ、 にんにく、ねぎ、ピーマ ン、きゅうり	785 kcal 31.2 g 27.7 g
22 金	石焼ビビンバ風炒飯	○	カクテキ フルーツヨーグルト	豚肉、牛乳、ヨーグル ト	米、麦、油、砂糖、ごま 油、ごま	しょうが、にんにく、にん じん、ねぎ、こまつな、も やし、きゅうり、だいこ ん、みかん缶、パイン缶、 バナナ	750 kcal 22.0 g 24.7 g
25 月	高野豆腐の卵とじ丼	○	おひたしわさび醤油 ぶどうゼリー	凍り豆腐、鶏肉、たま ご、かつお厚削り、牛 乳、粉寒天、パールア ガー	米、麦、砂糖	にんじん、玉葱、椎茸、さ やいんげん、もやし、こま つな、ぶどうジュース	741 kcal 32.3 g 21.6 g
26 火	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	鶏肉のタイ風唐揚げ 焼き春雨 ココナッツミルクの具沢山スープ	鶏肉、豚ひき肉、ベー コン、牛乳	米、油、緑豆はるさめ、 じゃがいも、砂糖	にんにく、しょうが、赤 ピーマン、わけぎ、もや し、キャベツ、玉葱、人参、 ココナッツミルク	836 kcal 28.1 g 36.1 g
27 水	ジャージャー麺	○	和風フォースープ	豚肉、みそ、牛乳、鶏肉	油、蒸し中華めん、 ビーフン、ごま油	玉葱、にんじん、にんに く、たけのこ、椎茸、もや し、きゅうり、キャベツ、 ねぎ、みずな	712 kcal 33.8 g 26.3 g
28 木	栗ご飯	○	鮭の西京焼き ちくわと大根のサラダ 月見団子	牛乳、鮭、みそ、竹輪、 わかめ、きなこ	米、もち米、くり、砂 糖、ごま、白玉粉	だいこん、きゅうり、にん じん	744 kcal 34.6 g 14.5 g

6日(水)、7日(木) 期末試験 給食なし  
 12日(火)~14日(木) 明星学級移動教室 給食なし  
 29日(金) 陸上競技大会 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります



調味料は様子を見て加減してね。  
 茹でずに、電子レンジで加熱しても  
 作れます。

### お浸しわさび醤油

〈材料 4人分〉

- ・もやし 240g
- ・にんじん 40g
- ・小松菜 32g
- ・しょうゆ 大匙1
- ・練わさび 小さじ1
- ・出汁 大匙1

〈作り方〉

- ①にんじんは千切りにする。沸騰したお湯に入れ、柔らかくなったらお湯を切り、冷ます。
- ②こまつなは沸騰したお湯に入れ、しんなりしたらお湯を切り、冷水にさらして冷ます。水気をとり3cm長さに切る。
- ③もやしも沸騰したお湯で茹でて、冷ます。
- ④Aの調味料を合わせる。
- ⑤野菜と④を混ぜ合わせる。