



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水	ツナトースト	○	コーンシチュー 杏仁豆腐 <small>上原中りんご使用</small>	ツナ、チーズ、牛乳、鶏肉、牛乳、生クリーム、粉寒天	食パン、油、じゃがいも、薄力粉、バター	レモン、玉葱、人参、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、りんご	793 kcal 27.0 g 33.0 g
2木	ご飯	○	鶏肉入り卵焼き つみれ汁	牛乳、たまご、鶏肉、厚削り節、まいわし、味噌	米、油、さといも	にんじん、ねぎ、玉葱、だいこん、ごぼう	746 kcal 35.0 g 23.9 g
6月	キムチ炒飯	○	サウピカンサラダ みかん	豚肉、牛乳	米、麦、油、ごま油、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、白菜キムチ、キャベツ、ホールコーン、みかん	723 kcal 20.8 g 21.1 g
7火	ししじゅうしい	○	焼肉サラダ みぞれ汁	刻み昆布、牛乳、豚肉、厚削り節、鶏肉	米、麦、ごま油、サラダ油、ごま、じゃがいも、こんにゃく	にんじん、椎茸、にんにく、玉葱、きゅうり、キャベツ、もやし、ねぎ、だいこん	783 kcal 31.8 g 29.1 g
8水	ご飯	○	手作りふりかけ 肉じゃが ちくわと大根の和え物	おかか、ちりめんじゃこ、あおのり、牛乳、豚肉、厚削り節、竹輪、わかめ	米、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	玉葱、にんじん、椎茸、さやいんげん、だいこん、きゅうり	768 kcal 33.3 g 16.7 g
10金	チキンカレー	ジュリア	ツナサラダ	鶏肉、ジョア、ツナ	米、麦、油、じゃがいも、有塩バター、薄力粉	セロリ、にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、きゅうり、キャベツ	749 kcal 20.0 g 17.2 g
13月	焼肉丼	○	たまごスープ カルビスゼリー	豚肉、味噌、牛乳、鶏肉、たまご、粉寒天、カルビス	米、油	にんにく、玉葱、にんじん、青ピーマン、赤ピーマン、りょくとうもやし、たけのこ、ねぎ、みかん缶	758 kcal 32.1 g 22.5 g
14火	ゆかりご飯	○	筑前者 そうめん汁	牛乳、鶏肉、厚削り節、厚削り節、なると	米、麦、大豆油、こんにゃく、さといも、そうめん	ゆかり、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、根みつば	704 kcal 27.9 g 19.0 g
15水	焼きうどん	○	茎わかめの胡麻酢和え かわり大学芋	豚肉、なると、おかか、あおのり、牛乳、くきわかめ、ちりめんじゃこ	うどん、サラダ油、黒ごま、油、さつまいも	りょくとうもやし、キャベツ、玉葱、にんじん、きゅうり	721 kcal 25.6 g 24.1 g
16木	ご飯	○	白身魚のチリソース もやしのスープ	牛乳、まだら、鶏肉	米、じゃがいも、ごま油	にんにく、ねぎ、玉葱、にんじん、青ピーマン、りょくとうもやし、チンゲンツァイ	749 kcal 26.9 g 21.5 g
17金	えびチャーハン	○	のりしおビーンズ 春雨サラダ	鶏肉、しばえび、たまご、牛乳、大豆、あおのり、くきわかめ	米、油、じゃがいも、緑豆、はるさめ、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ	737 kcal 28.5 g 26.2 g
20月	鶏飯	○	もやしの春巻き みかん <small>鹿児島県郷土料理</small>	鶏肉、たまご、牛乳	米、油、春巻きの皮、薄力粉、緑豆はるさめ	ねぎ、にんじん、椎茸、たけのこ、りょくとうもやし、みかん	739 kcal 28.6 g 28.5 g
21火	鶏とたまごのそぼろ丼	○	豚ときのこの山の幸汁	鶏肉、たまご、ほしのり、牛乳、豚肉、厚削り節	米、麦、油、じゃがいも、こんにゃく	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	704 kcal 28.4 g 21.4 g
22水	ご飯 <small>和食の日</small>	○	揚げだし豆腐 キャベツのナムル	牛乳、豆腐、豚肉、厚削り節	米、油、白ごま、ごま油	玉葱、ほんしめじ、キャベツ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく	760 kcal 27.4 g 27.7 g
24金	麦ご飯	○	赤魚のネギみそ焼き ひじきと豆のサラダ さつまいもの味噌汁	牛乳、あかうお、味噌、ひよこまめ、油揚げ、味噌	米、麦、ごま油、白ごま、油	にんにく、ねぎ、えだまめ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう	739 kcal 31.6 g 18.6 g
27月	子ぎつねごはん	○	豚汁 りんご <small>「とんぶり」という食材のことです</small>	鶏肉、油揚げ、牛乳、厚削り節、豚肉、豆腐、味噌	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、さやえんどう、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご	702 kcal 27.5 g 22.1 g
28火	〈ワンダフル給食〉 きりたんぼ	○	畑のキャビアと菊のお浸し 抹茶とチョコの蒸しケーキ	鶏肉、牛乳	きりたんぼ、油、薄力粉、ホワイトチョコレート	だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、せり、ほうれんそう、菊、きょうな、しめじ、とんぶり	827 kcal 29.1 g 26.6 g
29水	フィッシュフライサンド	○	ポトフ	メルルーサ、牛乳、豚肉、フランクフルト	パン、油、薄力粉、パン粉、じゃがいも、こんにゃく	キャベツ、セロリ、にんじん、玉葱、かぶ	748 kcal 34.9 g 26.0 g
30木	ご飯	○	大豆入りハンバーグ 三色ソテー 白菜の味噌汁	牛乳、大豆、豚肉、おから、油揚げ、わかめ、味噌、煮干し	米、油	玉葱、マッシュルーム、えのきたけ、しめじ、ホールトマト、ホールコーン、いんげん、人参、ねぎ、白菜	757 kcal 32.8 g 25.5 g

※8日(水) 3年生中間試験 給食なし
 ※21日(火)~24日(金) 2年生移動教室 給食なし
 ※献立は都合により変更になる場合があります