



# 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	1杯キー たんぱく質 脂質
1 金	豚のスタミナ丼	○	じゃがいもの味噌汁 豆花 <small>台湾スイーツ</small>	豚肉、牛乳、生わかめ、味噌、煮干し、アガー、豆乳、あずき	米、麦、油、じゃがいも、黒砂糖	にんにく、キャベツ、にんじん、玉葱、もやし、にら、えのきたけ	883 kcal 34.5 g 26.2 g
4 月	石焼ビビンバ風炒飯	○	トックスープ りんご	豚肉、牛乳、鶏肉	米、麦、油、砂糖、ごま油、ごま、もち	しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、こまつな、もやし、りんご	735 kcal 23.4 g 26.5 g
5 火	麦ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め 春雨サラダ	牛乳、豚肉、生揚げ、味噌、くきわかめ	米、麦、砂糖、春雨、ごま油 	しょうが、ピーマン、キャベツ、にんじん、椎茸、もやし、きゅうり	743 kcal 29.4 g 22.3 g
6 水	カレーうどん	○	白菜のごま和え サーターアングー <small>沖縄のドーナツ</small>	豚肉、厚削り節、牛乳、たまご	うどん、油、ごま、薄力粉、黒砂糖	玉葱、にんじん、ねぎ、さやいんげん、こまつな、ほうれんそう、ほうきさい	827 kcal 26.6 g 34.1 g
7 木	麦ご飯	○	ジャンボ揚げ餃子 豚キムチ炒め にらたまスープ	牛乳、大豆、豚肉、たまご	米、麦、油、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉	にんにく、しょうが、キャベツ、ねぎ、にら、白菜キムチ、もやし、玉葱、にんじん、えのきたけ	797 kcal 33.9 g 22.8 g
8 金	ご飯	○	鯖の味噌煮 コンニャクのピリリ煮 けんちん汁	牛乳、まさば、味噌、鶏肉、豆腐、かつお厚削り	米、砂糖、油、こんにゃく、さといも	にんじん、れんこん、一味とうがらし、ごぼう、だいこん、ねぎ	845 kcal 35.1 g 24.0 g
11 月	高菜チャーハン	○	石狩汁 根菜チップス	豚肉、たまご、牛乳、かつお厚削り、こんぶ、さけ、焼き豆腐、油揚げ、味噌、あおのり	米、麦、ごま油、油、さつまいも、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、たかな漬、ごぼう、だいこん、ほうきさい、れんこん	811 kcal 31.4 g 29.4 g
12 火	ゆかりご飯	○	珍珠丸子 バンバンジー ワンタンスープ	牛乳、豆腐、たまご、豚肉	米、麦、ごま油、もち米、砂糖、ごま、ワンタンの皮	ゆかり、ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、もやし	766 kcal 29.9 g 21.0 g
13 水	胚芽パン	○	アッシュパルマンティエ ミネストローネ 	豚ひき肉、大豆、牛乳、チーズ、ベーコン	油、薄力粉、じゃがいも、バター、ABCマカロニ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリ、キャベツ、ホールトマト	767 kcal 33.5 g 34.8 g
14 木	ご飯	○	いかのチリソース 海藻サラダ たまごスープ	牛乳、いか、わかめ、くきわかめ、鶏肉、たまご	米、ごま油、砂糖、油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱、たけのこ	715 kcal 30.3 g 19.0 g
15 金	ハヤシライス	○	シュリンプサラダ	豚肉、生クリーム、牛乳、えび	米、麦、油、砂糖、バター、薄力粉、オリーブ油	セロリ、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、ホールトマト、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、レモン	793 kcal 29.3 g 27.2 g
18 月	マーボー丼	○	わかめスープ みかん	豆腐、豚ひき肉、大豆、味噌、八丁味噌、牛乳、鶏肉、わかめ	米、麦、油、ごま油、ごま	にんにく、にんじん、椎茸、にら、ねぎ、しょうが、えのきたけ、みかん	834 kcal 34.8 g 25.9 g
19 火	<small>郷土料理:北海道</small> ご飯	○	鮭のチャンチャン焼き さつまいもとりんごの甘煮 吉野汁	牛乳、さけ、味噌、厚削り節、鶏肉、油揚げ	米、バター、砂糖、さつまいも、干しうどん	キャベツ、玉葱、にんじん、しめじ、ピーマン、りんご、だいこん、ねぎ、みつば	773 kcal 35.9 g 15.0 g
20 水	スパゲッティナポリタン	○	ツナビーンズサラダ バナナケーキ☆	豚肉、チーズ、牛乳、ツナ、ひよこめ、たまご	スパゲッティ、オリーブ油、油、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、キャベツ、きゅうり、ピーマン、パセリ、バナナ	844 kcal 31.9 g 33.2 g
21 木	<small>1日早い冬至献立</small> ご飯	○	かぼちゃコロッケ 白菜ゆず風味 大根の味噌汁	牛乳、豚ひき肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、わかめ、味噌、かつお厚削り	米、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、油、ごま油	かぼちゃ、玉葱、ほうきさい、にんじん、きゅうり、ゆず、だいこん、ねぎ	876 kcal 30.8 g 25.6 g
22 金	〈ワンダフル給食〉 治部煮丼	○	炒り豆腐 ゆずゼリー	鶏肉、糸がきかつお、豆腐、ひじき、たまご、牛乳	米、すだれ麩、鴨油、油 	にんじん、かぼちゃ、れんこん、チンゲンサイ、椎茸、たけのこ、ゆずピューレ	763 kcal 30.5 g 19.7 g
25 月	ケチャップライス	○	フライドチキン グリーンサラダ オニオンスープ 	鶏肉、乳酸菌飲料、ベーコン	米、麦、油、オリーブ油	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく、キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、パセリ	826 kcal 26.4 g 35.2 g

6日(水)明星学級 校外実習 給食なし  
※献立は都合により変更になる場合があります



豆花はいろいろなトッピングをのせて食べます。自分好みに作ってみてください。

〈材料4人分〉

- ・水 120g
- ・アガー 28g
- ・砂糖 36g
- ・無調整豆乳260g
- ・黒砂糖 9g
- ・水 9g

〈作り方〉

豆花(トウファ)

- 1.アガーと砂糖をよく混ぜ合わせる
- 2.鍋に常温の水と1を加え、だまにならないようによく混ぜて溶かす
- 3.ゆっくり混ぜながら温め、沸騰したら弱火で1〜2分加熱する。粗熱がとれたら容器に入れて冷やし固める
- 4.頃砂糖と水を合わせ、煮立たせてシロップを作る。できあがったら4にかける