



献立表

2024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木	キムチチャーハン	○	中華スープ おからドーナツ	豚肉、牛乳、鶏肉、豆腐、おから、たまご	米、麦、油、ごま油、薄力粉、バター、三温糖	ねぎ、にんにく、にんじん、はくさい、きんぴら、はくさい、りょうとうもやし、きくらげ、青梗菜	811 kcal 24.2 g 29.6 g
2金	節分献立 手巻き寿司	○	呉汁 	焼き竹輪、いか、たまご、かつお削り節、ツナ、のり、牛乳、厚削り節、鶏肉、豆腐、みそ、大豆	米、ごま、揚げ油、エッグケアマヨネーズ、油、じゃがいも	きゅうり、しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	793 kcal 32.2 g 26.1 g
5月	親子丼	○	キャベツのツナマヨ和え 白玉だんご汁	かつお削り節、鶏肉、なると、たまご、牛乳、ツナ、こんぶ	米、麦、三温糖、エッグケアマヨネーズ、油、白玉粉	椎茸、にんじん、玉葱、キャベツ、ねぎ、はくさい	848 kcal 33.0 g 26.5 g
6火	ご飯	○	アジフライ 蒸しキャベツ じゃがいもの味噌汁 りんごゼリー	牛乳、あじ、わかめ、みそ、煮干し、粉寒天	米、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ、りんごジュース、りんご缶詰	837 kcal 32.8 g 23.1 g
7水	手作りピザ	○	ポトフ フルーツヨーグルト	たまご、牛乳、ベーコン、チーズ、豚肉、フランクフルト、ヨーグルト	強力粉、三温糖、バター、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、セロリ、にんじん、キャベツ、かぶ、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	686 kcal 27.4 g 27.9 g
8木	ゆかりご飯	○	飛竜頭きのこあんかけ バリバリサラダ	牛乳、豆腐、ひじき、豚肉、かつお削り節	米、麦、ワンタンの皮、油	ゆかり、にんじん、さやいんげん、ほんしめじ、えのきたけ、椎茸、キャベツ、きゅうり、玉葱	795 kcal 31.3 g 27.9 g
9金	大豆入りドライカレー	○	海藻サラダ 清見オレンジ	大豆、豚肉、牛乳、わかめ、くきわかめ	米、麦、油、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、きよみオレンジ	755 kcal 26.5 g 21.9 g
13火	石焼ビビンバ風炒飯	○	パンパンジー かきたま汁	豚肉、牛乳、厚削り節、鶏肉、たまご	米、麦、油、三温糖、ごま油、ごま、練りごま	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、こまつな、もやし、ほうれんそう	730 kcal 28.9 g 28.2 g
14水	エクレアパン	○	コーンシチュー いちご	たまご、牛乳、鶏肉、クリーム 	ミルクパン、コーンスターチ、バター、チョコレート、油、じゃがいも、薄力粉	にんじん、玉葱、ホールコーン、クリームコーン、パセリ、いちご	813 kcal 26.0 g 31.2 g
15木	瀬戸内海地域郷土料理 たこめし	○	白身魚のあんかけ 吉野汁	まだこ、牛乳、かれい、厚削り節、鶏肉、油揚げ	米、きび、油、うどん	ごぼう、にんじん、玉葱、椎茸、たけのこ、さやえんどう、だいこん、ねぎ、みつば	772 kcal 39.1 g 19.4 g
16金	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、みそ、くきわかめ	米、麦、三温糖、緑豆はるさめ、ごま油	しょうが、青ピーマン、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
19月	北海道郷土料理 いかめし	○	豚汁 りんごのケーキ	こんぶ、牛乳、厚削り節、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ、たまご	もち米、油、こんにゃく、じゃがいも、薄力粉、バター、粉糖	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、りんご 	711 kcal 49.4 g 23.8 g
20火	かつどん	○	白菜の浅漬け けんちん汁 	豚肉、厚削り節、たまご、牛乳、鶏肉、豆腐、かつお削り節	米、麦、薄力粉、パン粉、ごま油、さといも、こんにゃく	玉葱、きゅうり、はくさい、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	832 kcal 42.5 g 22.5 g
21水	エビチリソース焼きそば	○	もやしの南蛮だれのり塩ビーンズ	海老、牛乳、ひよこまめ、あおのり	蒸し中華めん、油、三温糖、ごま油、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、椎茸、玉葱、青梗菜、もやし、ねぎ	715 kcal 29.2 g 22.8 g
22木	五穀ご飯	○	鮭の西京焼き 春雨のごま酢和え すまし汁	牛乳、鮭、みそ、厚削り節、だし昆布、鶏肉、わかめ、凍り豆腐	米、あわ、きび、ひえ、麦、ごま、三温糖、緑豆はるさめ、ごま、油	りょうとうもやし、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、まいたけ、ねぎ	713 kcal 37.4 g 17.2 g
28水	ハヤシライス	○	シュリンプサラダ デコポン	豚肉、牛乳、海老	米、麦、薄力粉、バター、油、オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ホールコーン、レモン、デコポン	749 kcal 25.5 g 23.2 g
29木	〈ワンダフル給食〉 鮭ばら寿司	○	沢煮椀 大学芋 	鮭、油揚げ、干ひじき、糸がきかつお、のり、だし昆布、豚肉、牛乳	米、さつまいも、ごま	ごぼう、にんじん、かんぴょう、きゅうり、れんこん、だいこん、しいたけ、みつば	741 kcal 25.5 g 20.6 g

※2日(金) 明星学級TGG給食なし
 ※5日(月)~7日(水) 1年生職場体験給食なし
 ※8日(木) 2年生校外学習給食なし
 ※21日(水) 3年生入試給食なし



パンパンジーは前回出した時、レシピが欲しいと頼まれたものです。機会があれば作ってみてください

※献立は都合により変更になる場合があります

〈給食用パンパンジー 材料4人分〉

- ・もやし 240g
- ・にんじん 20g
- ・ほうれん草 80g
- ・しょうゆ 大匙1
- ・砂糖 小さじ1/3
- ・にんにく 少々
- ・しょうが 少々
- ・ねりごま 小匙1
- ・酢 小匙2/3

- 1.ほうれん草は茹でてしぼり、3cm長さに切る。にんじんは千切りにして茹で、もやしも茹でる
- 2.にんにく、しょうがはすりおろし、調味料とよく混ぜ合わせる
- 3.1と2を合わせる

※給食では調味料も衛生面を考慮し、加熱してあります