



# 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	1人あたり たんぱく質 脂質
1 金	ご飯	○	カレーごまふりかけ 鯖のピリ辛味噌だれ もやしのスープ	ちりめんじゃこ、牛乳、まさば、みそ、鶏肉	米、ごま、ごま油	もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ	731 kcal 34.6 g 26.2 g
4 月	ちらし寿司	○	菜の花入りお浸し はまぐりの潮汁 プリン	鶏肉、えび、油揚げ、たまご、牛乳、厚削り節、はまぐり、生クリーム	米、油、グラニュー糖	ごぼう、人参、椎茸、れんこん、さやえんどう、なばな、小松菜、もやし、ねぎ、しめじ、いちご、みかん缶、パイナップル	826 kcal 32.8 g 25.5 g
5 火	ひじきチャーハン	○	チゲスープ ★バナナケーキ	えび、ひじき、牛乳、豚肉、すけとうだら、豆腐、みそ、麦みそ、たまご	米、麦、油、フォア、バター、薄力粉	ねぎ、にんじん、えのきたけ、はくさいキムチ、チンゲンサイ、バナナ	815 kcal 27.7 g 26.7 g
6 水	みそラーメン	○	★ジャンボ揚げ餃子 せとか	豚肉、だし昆布、みそ、牛乳、大豆	油、ごま油、蒸し中華めん、ぎょうざの皮、薄力粉	ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、もやし、にら、キャベツ	747 kcal 31.5 g 23.7 g
7 木	ご飯	○	メンチカツ ★パリパリサラダ 大根の味噌汁	牛乳、豚肉、たまご、わかめ、みそ、みそ、煮干し	米、薄力粉、パン粉、ワタンの皮、油	玉葱、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、えのきたけ	777 kcal 29.4 g 22.2 g
8 金	麦ご飯	○	赤魚のネギみそ焼き ひじきと豆のサラダ 根菜となめこの味噌汁	牛乳、あかうお、みそ、ひよこまめ、煮干し、みそ	米、麦、油、ごま	にんにく、ねぎ、えだまめ、こまつな、にんじん、だいこん、なめこ	713 kcal 32.9 g 17.9 g
11 月	ご飯	○	筑前煮 そうめん汁 きなこ団子	牛乳、鶏肉、厚削り節、かつお厚削り、なると、きな粉	米、油、こんにゃく、さといも、そうめん、白玉粉	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、れんこん、ねぎ、みつば	807 kcal 30.4 g 19.9 g
12 火	天井	○	ラー白菜 豚汁	きす、竹輪、あおのり、厚削り節、牛乳、豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	米、薄力粉、ごま油、油、こんにゃく、じゃがいも	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、とうがらし、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	798 kcal 34.3 g 17.9 g
13 水	★2色揚げパン	○	★ワンタンスープ ★焼き肉中華サラダ	きな粉、牛乳、豚肉	油、コッペパン、ワタンの皮、こんにゃく、ごま油	にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、もやし、ピーマン	755 kcal 28.0 g 32.3 g
14 木	ご飯	○	★油淋鶏 キャベツのナムル かきたま汁	牛乳、鶏肉、厚削り節、鶏肉、たまご	米、砂糖、ごま油、ごま	れんこん、しょうが、わけぎ、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、こまつな、ねぎ	813 kcal 34.4 g 28.9 g
15 金	マーボー丼	○	わかめスープ 清見オレンジ	豆腐、豚肉、大豆、みそ、八丁みそ、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、きよみ	787 kcal 34.3 g 25.9 g
18 月	赤飯	○	金目の煮つけ ほうれん草の磯和え すまし汁 お楽しみスイーツ	ささげ、牛乳、きんめだい、のり、こんぶ、かつお厚削り、豆腐	もち米、米	しょうが、ほうれんそう、ホールコーン、えのきたけ、ねぎ、みつば	804 kcal 34.7 g 25.2 g
21 木	ゆかりご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ さつまいもの味噌汁	牛乳、豚肉、おから、たまご、豆腐、煮干し、油揚げ、みそ、みそ	米、麦、油	ゆかり、玉葱、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、かぶ	819 kcal 33.8 g 27.1 g
22 金	カレーライス	○	ツナサラダ いちご	豚肉、牛乳、ツナ	米、麦、油、じゃがいも、温糖、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、いちご	813 kcal 25.9 g 25.0 g

## 卒業 おめでとう!



3月の献立に★が付いているものは、3年生のリクエスト給食です。保健給食委員会で企画しました。

主食での一番人気は揚げパンでした。今回はきなこココアが一度に楽しめる、2色揚げパンにしてみました。他にも主菜・副菜などのリクエストもあります。

3年生は卒業すると同時に、給食も卒業となりますね。卒業のお祝いとして、お赤飯がです。スイーツは何か出るのかお楽しみです。毎日出ていた牛乳も最後ですね。これからは、自宅で毎日1杯は飲むように心がけてみてください。



- ※1日(金) 3年生入試発表 給食なし
- ※8日(金) 3年生校外学習 給食なし
- ※15日(金) 3年生校外学習 給食なし
- ※21日、22日 3年生卒業後 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります