



# 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人分 たんぱく質 脂質
10 水	鯛の混ぜご飯	○	松風焼き すまし汁 抹茶ミルクゼリー	たい、油揚げ、牛乳、豚ひき肉、豆腐、おから、味噌、たまご、厚削り節、鶏肉、わかめ、凍り豆腐、寒天、豚ゼラチン	米、油、ごま 	たけのこ、にんじん、しょうが、ねぎ、ごぼう、ぶなしめじ、まいたけ、ねぎ	815 kcal 42.4 g 30.2 g
11 木	カレーライス	○	海藻サラダ 清見オレンジ 	豚肉、牛乳、海藻ミックス、くさわかめ	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、バター、薄力粉、ごま油	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、とうもろこし、きよみ	765 kcal 24.7 g 22.5 g
12 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、味噌、くさわかめ	米、麦、砂糖、はるさめ、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	757 kcal 31.6 g 24.7 g
15 月	ビビンバ	○	わかめスープ のりしおビーンズ	豚肉、たまご、味噌、牛乳、鶏肉、わかめ、ひよこまめ、あおのり	米、麦、油、ごま油、ごま、じゃがいも	しょうが、にんにく、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	807 kcal 32.0 g 27.7 g
16 火	ご飯	○	かれいのおろし炊き かぶの浅漬け 吉野汁	牛乳、かれい、厚削り節、鶏肉、油揚げ	米、油、干しうどん	しょうが、だいこん、かぶ、にんじん、ねぎ、糸みつば	730 kcal 34.7 g 17.1 g
17 水	けんちんうどん	○	いなり寿司 白菜のごま和え	かつお厚削り、鶏肉、わかめ、牛乳、油揚げ	うどん、米、ごま	にんじん、たけのこ、椎茸、こまつな、ねぎ、ほうれんそう、はくさい	702 kcal 28.9 g 21.0 g
18 木	エビチャーハン	○	中華スープ 杏仁豆腐	鶏ひき肉、えび、牛乳、鶏肉、豆腐、寒天	米、油、ごま油	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、もやし、きくらげ、青梗菜、みかん缶、パイナップル、黄桃缶、バナナ	700 kcal 27.3 g 20.0 g
19 金	たけのこごはん	○	いかのから揚げ 豚汁 清見オレンジ	鶏肉、油揚げ、きざみのり、牛乳、こういか、厚削り節、豚肉、豆腐、味噌	米、油、こんにゃく、じゃがいも 	新たけのこ、さやえんどう、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、きよみ	727 kcal 36.8 g 25.1 g
22 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、しろさけ、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、はくさい、れんこん	793 kcal 30.6 g 27.6 g
23 火	孺恋井	○	根菜となめこの味噌汁 河内晩柑	鶏肉、牛乳、煮干し、味噌	米、ごま、ごま油	キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、にんにく、しょうが、だいこん、ねぎ、なめこ、こまつな	742 kcal 30.1 g 22.5 g
24 水	フレンチトースト	○	チリコンカン パンバンジー 	たまご、牛乳、大豆、ひよこまめ、豚ひき肉	食パン、バター、砂糖、はちみつ、油、じゃがいも、練りごま	しょうが、玉葱、にんじん、ホールトマト、さやいんげん、もやし、ほうれんそう、にんにく	745 kcal 34.2 g 29.7 g
25 木	古代米ごはん	○	鮭の西京焼き 切干大根炒め煮 かきたま汁	牛乳、さけ、味噌、豚肉、厚削り節、鶏肉、たまご	米、黒米、ごま、砂糖、しらたき、油	切干しだいこん、にんじん、椎茸、こまつな、ねぎ	741 kcal 39.0 g 19.0 g
26 金	ナシゴレン	○	トムヤムクン マドレーヌ	鶏肉、牛乳、えび、たまご 	米、油、ごま油、バター、薄力粉	玉葱、にんじん、たけのこ、赤ピーマン、レモン、ほんしめじ、青梗菜、しょうが、レモン	811 kcal 25.1 g 27.9 g
30 火	梅ちりごはん	○	擬製豆腐 小松菜のおかか和え 白菜の味噌汁	ちりめんじゃこ、牛乳、豆腐、たまご、かつお厚削り、おかか、油揚げ、味噌、煮干し	米、油、ごま	梅干し、だいこん(みそ漬)、しょうが、椎茸、にんじん、たけのこ、こまつな、もやし、ねぎ、はくさい	718 kcal 34.9 g 22.5 g

たくさん食べてね!



上原中学校の給食は、株式会社 東洋食品の方が作られています。  
社員2名、パート4名のローテーションで心を込めて調理をしています。  
苦手なものがあったても、残さず食べるように心がけてください。



※献立は都合により変更になる場合があります