



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
3月	ごはん	○	いかのチリソース ツナサラダ チンゲン菜スープ	牛乳, いか, ツナ, ベーコン	米, ごま油, 三温糖, 油	にんにく, しょうが, ねぎ, きゅうり, キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ, チンゲンサイ	723 kcal 28.1 g 21.0 g
4火	ゆかりご飯	○	肉団子の甘酢あんかけ そうめん汁 河内晩柑	牛乳, 豚ひき肉, おから, たまご, 豆腐, かつお厚削り, 鶏肉, なた	米, 麦, 油, そうめん	ゆかり, 玉葱, にんじん, ねぎ, みつば	834 kcal 35.0 g 27.4 g
5水	チョコチップパン	○	マカロニグラタン スコッチブロス	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ	チョコチップパン, 油, マカロニ, 薄力粉, バター, オリーブ油, 麦	玉葱, にんじん, マッシュルーム, パセリ, セロリ	744 kcal 26.6 g 36.3 g
7金	大豆入りドライカレー	○	海藻サラダ すいか	大豆, 豚ひき肉, 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, すいか	779 kcal 27.2 g 21.6 g
10月	子ぎつねごはん	○	いわしの梅煮 じゃがいもの味噌汁 梅ゼリー <small>暦では入梅</small>	鶏肉, 油揚げ, 牛乳, まいわし, 厚削り節, わかめ, みそ, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも 	にんじん, さやえんどう, しょうが, 梅干し, 玉葱, 梅シロップ	714 kcal 32.8 g 21.9 g
11火	やしそば	○	パンバンジー ひよこ豆と小魚のかりかり揚げ	豚肉, 牛乳, ひよこまめ, かつおちいわし	蒸し中華めん, 米, 油, 三温糖, 練りごま, 油, ごま	にんじん, 玉葱, キャベツ, りょくとうもやし, にら, もやし, ほうれんそう, にんにく, しょうが	703 kcal 27.9 g 27.8 g
12水	鮭と枝豆のチャーハン	○	中華サラダ フルーツ白玉	鮭, たまご, 牛乳, ハム	米, 麦, 油, ごま, 緑豆はるさめ, 白玉粉	ねぎ, えだまめ, にんじん, キャベツ, きゅうり, バイン缶, みかん缶, パナナ, レモン	781 kcal 28.1 g 22.1 g
13木	きなこ揚げパン	○	チリコンカン バリバリサラダ	きな粉, 牛乳, 大豆, ひよこまめ, 豚ひき肉	コッペパン, 油, じゃがいも, ワンタンの皮, サラダ油	しょうが, 玉葱, にんじん, ホールトマト, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	788 kcal 31.9 g 32.8 g
14金	<small>ブックメニュー</small> 麦ごはん	○	ノギ屋の鳥飯 もやしの南蛮だれ タンダの山菜鍋	牛乳, 鶏肉, 豚肉, みそ, 厚削り節 <small>精霊の守り人から</small>	米, 麦, 三温糖, ごま油	生姜, りんご, ねぎ, にんにく, レモン, 青梗菜, もやし, 人参, だいこん, しめじ, まいたけ, 椎茸, ぜんまい	770 kcal 33.4 g 23.7 g
17月	焼肉丼	○	かきたま汁 すいか	豚肉, みそ, 牛乳, 厚削り節, 鶏肉, たまご	米, 油 	にんにく, 玉葱, にんじん, ピーマン, 赤ピーマン, りょくとうもやし, こまつな, ねぎ, すいか	811 kcal 34.8 g 22.7 g
18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, たまご	米, 麦, 油, ごま油, ビーフン, バター, 薄力粉	ねぎ, にんじん, えのきたけ, はくさい, チンゲンサイ, パナナ	809 kcal 27.7 g 26.7 g
19水	けんちんうどん	○	お好み揚げ フルーツヨーグルト	鶏肉, わかめ, 牛乳, いか, さくらえび, しらす干し, たまご, あおのり, おかか, ヨーグルト	うどん, 油, 薄力粉	にんじん, たけのこ, 椎茸, こまつな, ねぎ, キャベツ, もも缶, みかん缶, バイン缶	791 kcal 32.8 g 22.2 g
20木	麦ごはん	○	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, 普通はるさめ, 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	768 kcal 32.6 g 24.9 g
21金	たこめし <small>夏至なので..</small>	○	擬製豆腐 石狩汁 	まだこ, 牛乳, 押し豆腐, たまご, かつお厚削り, こんぶ, しろさけ, 焼き豆腐, 油揚げ, みそ	米, きび, 油	ごぼう, にんじん, しょうが, 椎茸, たけのこ, だいこん, はくさい, ねぎ	744 kcal 40.5 g 23.4 g
24月	ハヤシライス	○	シュリンプサラダ 石垣島産パイン	豚肉, 牛乳, むき海老	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, グリンピース, きゅうり, キャベツ, ホールコーン, レモン, バイン	785 kcal 26.2 g 23.1 g
25火	麦ごはん	○	とんかつ ゆでキャベツ 呉汁	牛乳, 豚肉, 厚削り節, 鶏肉, 豆腐, みそ, 大豆	米, 麦, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ, こまつな	796 kcal 40.1 g 21.6 g
26水	フィッシュフライサンド	○	ミネストローネ 冷凍みかん	メルルーサ, 牛乳, ベーコン	丸パン, 薄力粉, パン粉, 油, じゃがいも, ABCマカロニ	キャベツ, にんにく, 玉葱, にんじん, セロリ, ホールトマト, 冷凍みかん	716 kcal 31.8 g 22.8 g
27木	<small>ワンダフル給食</small> 元気もりもり丼	○	もずくのスープ さくらんぼ 	豚肉, 牛乳, とりこ, もずく	サラダ油, ごま油, ごま, 米	キャベツ, 玉葱, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にら, にんにく, しょうが, にんじん, こまつな, ねぎ, さくらんぼ	868 kcal 29.4 g 38.2 g
28金	ごはん	○	筑前煮 根菜となめこの味噌汁 水無月 <small>夏越しの祓といえ</small>	牛乳, 鶏肉, 厚削り節, 煮干し, みそ, あずき	米, 油, こんにゃく, さといも, 白玉粉	しょうが, ごぼう, にんじん, だいこん, れんこん, 長ねぎ, なめこ, こまつな	766 kcal 28.3 g 18.1 g

※19日(水)～21日(金) 3年生修学旅行 給食なし
 ※24日(月) 2年生振替休業日 給食なし
 ※25日(火) 1年生校外学習 給食なし
 ※28日(金) 2年生移動教室 給食なし

梅雨の季節なのに「水の無い月」と書くのは不思議だと思いますね。「水無月」の「無」は「の」にあたる連体助詞であるため、「水無月」は「水の月」ということになります。田植えが済み、田に水を張る必要があることから「水無月」と呼ばれるようになったそうです。京都では6月30日の「夏越しの祓(なごしのはらえ)」に「水無月」という和菓子をいただく習慣があります。給食では、28日に「水無月」を入れたので、季節を感じてください。

※献立は都合により変更になる場合があります