



# 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	たんぱく質 脂質
1月	キムチチャーハン	○	和風フォースープ のり塩ビーンズ	豚肉、牛乳、鶏肉、ひよこ まめ、あおのり	米、麦、油、ごま油、 フォー、じゃがいも	ねぎ、にんにく、にんじん、 キムチ、きょうな	817 kcal 25.6 g 26.8 g
2火	ごはん	○	青のりふりかけ 肉じゃが ツナとわかめの胡麻醤油	牛乳、糸がきかつお、あお のり、きざみのり、豚肉、 おかつ、ツナ、わかめ	米、ごま、油、板こんにゃ く、じゃがいも、ごま油、 ごま	玉葱、にんじん、椎茸、さや いんげん、もやし、こまつな	720 kcal 31.5 g 17.2 g
3水	冷やし天ぷらうどん	○	小松菜のおひたし さくらんぼ  「ひと」からです	かつお厚削り、こんぶ、鶏 肉、きす、牛乳、油揚げ、ち りめんじゃこ	うどん、油、薄力粉、ごま  	ねぎ、とうがらし、玉葱、に んじん、かぼちゃ、こまつ な、キャベツ、さくらんぼ	734 kcal 36.1 g 25.8 g
4木	ブックメニュー わかめごはん	○	田野倉のコロッケ 春雨のごま酢和え 大根の味噌汁	わかめごはんの素、牛乳、 豚肉、油揚げ、みそ、煮干 し	米、麦、油、じゃがいも、乾 燥マッシュポテト、薄力 粉、パン粉、緑豆はるさ め、ごま	玉葱、りょくとうもやし、に んじん、きゅうり、だいこ ん、こまつな、ねぎ	760 kcal 25.4 g 23.2 g
5金	七夕献立 七夕ちらし寿司	○	七夕汁 メロン	鶏肉、海老、油揚げ、たま ご、牛乳、かつお厚削り、 なると	米、油、そうめん  	ごぼう、にんじん、椎茸、れ んこん、さやえんどう、ね ぎ、オクラ、メロン	703 kcal 28.2 g 18.5 g
8月	沖縄の郷土料理 ししじゅうしい	○	焼肉サラダ もずくスープ 冷凍パイン	豚肉、刻み昆布、牛乳、沖 縄もずく	米、麦、ごま油、油、ごま	にんじん、椎茸、にんにく、 玉葱、きゅうり、キャベツ、 赤ピーマン、もやし、えのき たけ、ねぎ、パイン	757 kcal 25.8 g 28.5 g
9火	ビスキュイパン	○	ブラウンシチュー トマトサラダ  メロンパン風のパン作ります	たまご、牛乳、豚肉	丸パン、バター、ごま、薄 力粉、油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、グリーンピース、ト マト、きゅうり、パセリ	730 kcal 22.8 g 32.4 g
10水	古代米ごはん	○	鮭の西京焼き 茎わかめの金平 かきたま汁	牛乳、鮭、みそ、わかめ、さ つま揚げ、厚削り節、鶏 肉、たまご	米、黒米、三温糖、こんにゃ く、ごま、油	ごぼう、にんじん、とうがら し、こまつな、ねぎ	727 kcal 38.6 g 16.8 g
11木	あんかけラーメン	○	タコ焼き風 冷凍みかん	豚肉、牛乳、はんぺん、ま だこ、あおのり、たまご、 かつお厚削り	蒸し中華めん、油、じゃが いも、薄力粉	にんにく、しょうが、にんじ ん、たけのこ、にら、きくら げ、りょくとうもやし、ね ぎ、たけのこ、冷凍みかん	706 kcal 28.7 g 19.8 g
12金	ひつまぶし	○	切干大根炒め煮 すまし汁	油揚げ、たまご、あなご、 きざみのり、牛乳、豚肉、 厚削り節、だし昆布	米、油、ごま、しらたき	にんじん、椎茸、さやえんど う、切干しいたけ	724 kcal 29.2 g 22.4 g
16火	ワンダフル給食 コーンピラフ	○	ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	鶏肉、牛乳、ベーコン、す ずき  	米、油、オリーブ油、パン 粉、コーンスターチ	コーン、にんにく、人参、玉葱、 パプリカ、なす、ズッキーニ、 ホールトマト、パセリ、レモン、 みかん缶、パイン缶、黄桃缶	901 kcal 34.0 g 29.1 g
17水	パインパン	○	アッシュマンティエ カラフルサラダ	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	パインパン、油、薄力粉、 じゃがいも、バター、油	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、セロリー、きゅう り、キャベツ、赤ピーマン、 黄ピーマン	742 kcal 30.2 g 35.9 g
18木	麦ごはん	○	鶏肉の味噌だれ焼き 五目金平 冬瓜スープ	牛乳、鶏肉、みそ、たまご	米、麦、油、こんにゃく	にんじん、ごぼう、れんこ ん、とうがらし、とうがん、 椎茸、しょうが、ねぎ	791 kcal 31.9 g 27.5 g
19金	夏野菜カレー	珈琲 オレ	海藻サラダ すいか	豚肉、乳飲料、海藻ミック ス、くきわかめ	米、麦、じゃがいも、薄力 粉、バター、油、ごま油	玉葱、にんじん、なす、ピー マン、さやいんげん、きゅう り、キャベツ、ホールコー ン、すいか	806 kcal 19.6 g 20.8 g



## 夏季休業日

8/30金	カレーライス	○	ツナと玉葱のサラダ 冷凍パイン	豚肉、牛乳、ツナ	米、麦、油、じゃがいも、砂糖、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、ホールコーン、冷凍パイン	797 kcal 26.5 g 23.9 g
-------	--------	---	--------------------	----------	----------------------------	---	------------------------------

※1日(月) 2年生振替休日 給食なし  
 ※3日(月) 明星学級 給食なし  
 ※18日(木) 明星学級 給食なし

### 〈材料1人分〉

キャベツ	60g
いか	15g
桜えび	1g
ちりめんじゃこ	4g
卵	15g
塩	0.1g
水	13g
こしょう	0.05g
薄力粉	40g
揚げ油	適量
お好み焼きソース	適量

### 〈お好み揚げ 作り方〉

- ①キャベツを短冊に切る
- ②切ったキャベツといか・えび・じゃこを混ぜ合わせる
- ③卵・塩・水を混ぜ合わせ、こしょうと薄力粉を入れ混ぜる
- ④②の中に③を入れてさっくり混ぜる
- ⑤形を作り、180℃の油で揚げる
- ⑥揚げたら、ソース・かつお節・青のりなどをお好みでかける

6月に出した献立です。とてもよく食べていましたね。

