



7・8月予定献立表



2024年7・8月

渋谷区立代々木中学校

日	牛乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	1人分 たんぱく質 脂質
1月	○	くるまふ入り親子丼 かりかりごぼう 蒸し枝豆 	鶏肉,たまご 牛乳	にんじん,さやいんげん 玉葱,ごぼう,えだまめ	米,押麦,しらたき,三温糖,片栗粉,車麩,小麦粉,米粉 油,揚げ油	824 kcal 35.4 g 25.9 g
2火	○	スパゲティナポリタン ガーリックドレッシングサラダ ブルーベリーと柘杖の紅茶マフィン 	豚肩肉,ベーコン 粉チーズ,こんにゃく入り寒天,わかめ,スキムミルク,牛乳,牛乳	にんじん,ピーマン,ホールトマト(缶),小松菜 しょうが,にんにく,玉葱,マッシュルーム水煮,キャベツ,ブルーベリー	スパゲッティ,三温糖,薄力粉,片栗粉,ホワイトチョコレート,小麦粉 オリーブ油	799 kcal 30.0 g 25.2 g
3水	○	ご飯 メルルーサのコーンチーズ焼き じゃがいもの土佐煮  冬瓜入りかきたま汁	メルルーサ 70g,いんげん豆,かつお節,絹ごし豆腐,たまご	バセリ,にんじん,みずな クリームコーン,ホールコーン,えきたけ,とうがん,ねぎ	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉 マヨネーズ(全卵型),油	739 kcal 35.7 g 21.5 g
4木	○	あなごちらしずし ちくわとかぼちゃの天ぷら 七夕汁  7月7日 七夕の行事食	たまご,あなご,焼き竹輪,鶏成鶏肉もも(皮なし),なると	にんじん,さやいんげん,かぼちゃ,オクラ 乾しいたけ,かんぴょう(乾),だいこん	米,三温糖,米粉,片栗粉,そうめん(乾),焼きふ 卵不使用マヨネーズ,揚げ油,油	759 kcal 25.8 g 24.2 g
5金	○	アーモンドトースト ビーンズスクラムチャウダー 小松菜ペロンチーノ	ベーコン,あさり,レンズまめ(乾),いんげんまめ(乾)	加糖練乳,スキムミルク,牛乳,生クリーム,スキムミルク,牛乳 にんじん,小松菜	玉葱,マッシュルーム水煮,にんにく 無塩パン,じゃがいも,米粉,スパゲッティ	マーガリン,アーモンド(粉),アーモンドスライス,バター,オリーブ油 854 kcal 33.8 g 33.1 g
8月	○	鶏飯 (鹿児島県奄美大島)  ししゃものカレー揚げ 青菜のごま和え 鶏だしの お茶漬けのような料理	たまご,鶏肉 こんにゃく,ししゃも,牛乳	葉ねぎ,小松菜,にんじん 米,押麦,塩こうじ,米粉,小麦粉,三温糖	油,白すりごま,白練りごま 709 kcal 32.0 g 26.3 g	
9火	○	チンジャオロース丼 きゅうりのピリカリ漬け わかめと卵のスープ 	豚肉,オイスターソース,絹ごし豆腐,たまご	わかめ,牛乳 ピーマン,にんじん	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,水煮,きゅうり 米,押麦,片栗粉 油,ごま油	772 kcal 31.8 g 27.7 g
10水	○	ご飯 トマト肉じゃが キャベツと油揚げの煮びたし 黒糖水ようかん 	豚肉,油揚げ,凍り豆腐,こしあん	粉寒天,牛乳 にんじん,トマト,小松菜	玉葱,枝豆,キャベツ 米,しらたき,じゃがいも,三温糖,黒砂糖 ごま油	761 kcal 29.5 g 17.8 g
11木	○	みそラーメン (うすらの煮卵付き) ビーンズポテト  スイカ (金色羅星) 黄色くてあまいスイカ	豚骨,豚ひき肉,みそ,うすら卵,大豆	牛乳 にんじん,にら	しょうが,ねぎ,にんにく,玉葱,はくさい,すいか 中華めん(生),片栗粉,三温糖,じゃがいも ごま油,油,テンメシジャン,揚げ油	790 kcal 32.0 g 26.5 g
12金	○	ご飯 かつおのからあげ おろしだれ いんげんとじゃがいものソテー みょうがのみそ汁 	かつお 角切り,ベーコン,絹ごし豆腐,油揚げ	こんにゃく,牛乳 さやいんげん,にんじん	しょうが,にんにく,だいこん,ホールコーン,みょうが 米,片栗粉,米粉,じゃがいも 揚げ油,バター	765 kcal 38.1 g 23.2 g
16火	○	コーンピラフ ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ (サイダー)  ワンダフル給食 パリオリンピック フランスの料理	鶏肉胸(皮なし),ベーコン,すずき	牛乳 にんじん,赤ピーマン,ホールトマト(缶),バセリ	コーン,にんにく,玉葱,ピーマン,なす,ズッキーニ,セロリ,レモン果汁,みかん缶,パイナップル,黄桃缶 米,パン粉,コーンスターチ	油,オリーブ油 901 kcal 34.0 g 29.1 g
17水	○	麦ご飯 じゃこピーマンふりかけ 肉豆腐 もやしとわかめのごま醤油 	かつお節,豚肉,豚肉,焼き豆腐	ちりめんじゃこ,こんにゃく,わかめ,牛乳 ピーマン,にんじん,小松菜	しょうが,玉葱,乾しいたけ,えきたけ,枝豆,もやし 米,押麦,しらたき,三温糖 ごま油,油,ごま	760 kcal 32.5 g 28.7 g
18木	○	中華丼 切干大根とツナのカレー炒め セレクトフルーツ セレクト冷凍フルーツ パイナップル・りんご・もも	豚肉,豚骨,オイスターソース,うすら卵,ツナ缶	牛乳 にんじん,チンゲンツァイ,ピーマン	しょうが,にんにく,たけのこ,しいたけ,はくさい,切干し大根,冷凍パイナップル・りんご・黄桃 米,押麦,片栗粉 油,ごま油	777 kcal 28.9 g 23.9 g
19金	東京牛乳	オリーブかんむりのあしたばパン ポテトとナスのムサカ ひよこ豆のスープ  近代オリンピック 最初の国 ギリシャの料理	ベーコン,豚ひき肉,鶏肉,レンズまめ(乾),ひよこ豆(乾),たまご	牛乳,生クリーム,ピザチーズ,牛乳 トマトペースト,にんじん	にんにく,玉葱,なす,キャベツ あしたばパン,パン粉,じゃがいも,米粉 油,オリーブ油	782 kcal 33.6 g 32.2 g
夏季休業						
8月						
30金	○	夏野菜カレーライス ひよこ豆サラダ ぶどう  8月31日 野菜の日	鶏肉,レンズまめ(乾),ひよこ豆(乾)	スキムミルク,牛乳 にんじん,にんじんジュース,トマト水煮,ピーマン,さやいんげん	にんにく,しょうが,セロリ,玉葱,コーン,なす,キャベツ,きゅうり,ぶどう 米,押麦,小麦粉,じゃがいも,三温糖 バター,無塩バター,油	860 kcal 27.2 g 25.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。
 ※7/2~7/4は職場体験のため、2年生の給食はありません。
 ※7/5は校外学習のため、1年生の給食はありません。

こまめに水分補給をしよう

「のどがかわいた」と感じたときは、すでに脱水の黄色信号です。
 熱中症を予防するために、こまめに水分を補給するようにしましょう。

