



6月の献立表



渋谷区立原宿外苑中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量
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
8月	ご飯 (わかめふりかけ)	○	筑前煮 ちくわとキャベツの和え物	かつお厚削り,あおのり,鶏肉, 焼き竹輪,調理用牛乳	米,白炒りごま,こんにゃく, さといも	しょうが,にんじん,だいこん (葉なし),ごぼう,れんこん, キャベツ,きゅうり	751 kcal 26.7 g 18.5 g
9月	ご飯	○	大根と厚揚げのピリ辛炒 味噌汁	豚こま,生揚げ,油揚げ,調理用 牛乳	米	だいこん(葉なし),にんじん, はくさい,こまつな	803 kcal 30.2 g 25.8 g
10月	キャベツと鶏肉の スパゲティ	○	ビーンズサラダ あじさいゼリー	ベーコン,鶏肉,ロースハム,白 いんげん豆,ひよこまめ,寒天, 調理用牛乳	マヨネーズ,オリーブ 油	にんにく,玉葱,キャベツ,し めじ,アスパラガス,きゅう り,ぶどう(濃縮還元ジュ ース)	813 kcal 29.6 g 28.5 g
11月	青菜とじゃこの チャーハン	○	肉団子スープ じゃが芋のソテー	たまご,ちりめんじゃこ,豚ひ き肉,鶏ひき肉,ベーコン,調理 用牛乳	米,じゃがいも	こまつな,玉葱,しょうが, キャベツ,にんじん,ねぎ,干 し椎茸,さやいんげん	843 kcal 32.7 g 25.1 g
12月	ハヤシライス	○	コーンサラダ	豚こま,調理用牛乳	米,小麦粉	にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,マッシュルーム(水 煮缶詰),キャベツ,赤ビー マン,きゅうり,ホールコー ン缶	897 kcal 25.7 g 29.5 g
15月	ご飯	○	鶏肉の西京焼き ごま和え 野菜汁	鶏肉,木綿豆腐,調理用牛乳	米,白炒りごま	ねぎ,にんにく,しょうが,青 菜,もやし,にんじん,だい こん(葉なし),しめじ	748 kcal 29.5 g 21.6 g
16月	ご飯	○	麻婆なす 厚揚げの中華スープ	豚ひき肉,生揚げ,調理用牛乳	米	にんにく,しょうが,ねぎ,玉 葱,なす,ピーマン,にんじ ん,もやし,チンゲンツァイ	785 kcal 28.2 g 24.8 g
17月	はちみつレモン トースト	コーヒー 牛乳	クリームシチュー 糸寒天サラダ	鶏肉,学乳,生クリーム,糸寒 天,乳飲料(コーヒー)	食パン,マーガリン,はち みつ,じゃがいも,小麦粉	レモン(汁),にんにく,しょ うが,玉葱,にんじん,プロ ックリー,キャベツ,きゅう り,ホールコーン缶	835 kcal 25.0 g 35.6 g
18月	麦ご飯	○	鯖の塩焼き 野菜の梅肉和え 味噌汁	さば,生わかめ,調理用牛乳	米,もち麦,白炒りごま, じゃがいも	青菜,もやし,キャベツ,にん じん,梅干し(塩漬),玉葱	772 kcal 29.8 g 21.8 g
19月	カレーピラフ	○	カリカリサラダ トマト入り卵スープ	豚こま,油揚げ,ちりめんじゃ こ,鶏肉,ベーコン,たまご,調 理用牛乳	米	玉葱,にんじん,ピーマン, マッシュルーム,キャベツ, きゅうり,トマト,パセリ	850 kcal 30.6 g 30.3 g
22月	昆布ご飯	○	ぎせい豆腐 お浸し 味噌汁	刻み昆布,鶏肉,油揚げ,豚ひ き肉,木綿豆腐,たまご,調理 用牛乳	米,焼きひ	にんじん,ねぎ,青菜,こまつ な,しめじ,もやし,玉葱, キャベツ	843 kcal 35.4 g 27.0 g
23月	ピビンバ丼	ジョア	ひじきサラダ 冬瓜スープ	豚ひき肉,干ひじき(乾),鶏肉, 乳酸菌飲料(ジョア)	米,白炒りごま	しょうが,にんにく,ねぎ,に んじん,ほうれんそう,大豆 もやし,しょうが汁,キャ ベツ,ホールコーン缶,こまつ な,とうがん,にら	774 kcal 24.1 g 17.3 g
24月	チヂミと 焼きそば	○	ナムル 杏仁豆腐	豚こま,寒天,学乳,調理用牛乳	蒸し中華めん	しょうが,にんにく,たけの こ(水煮),玉葱,ピーマン,赤 ピーマン,大豆もやし,にん じん,青菜,みかん缶,パイ ンアップル(缶詰)	836 kcal 31.3 g 27.7 g
25月	発芽玄米ご飯	○	鶏の唐揚げ お浸し すまし汁	鶏肉,湯通し塩蔵わかめ,はん ぺん,調理用牛乳	米,発芽玄米,小麦粉	しょうが汁,こまつな,キャ ベツ,にんじん,だいこん (葉なし),ねぎ	789 kcal 27.4 g 24.9 g
26月	ご飯	○	肉豆腐 ゆかり粉和え	豚こま,焼き豆腐,かつお厚削 り,調理用牛乳	米,しらたき	しょうが,玉葱,しめじ,キャ ベツ,もやし,きゅうり	773 kcal 31.2 g 22.0 g
29月	中華丼	○	わかめサラダ 果物	豚こま,いか,えび,うずら卵水 煮缶,湯通し塩蔵わかめ,調理 用牛乳	米	にんにく,しょうが,干し椎 茸,にんじん,はくさい,ね ぎ,チンゲンツァイ,キャ ベツ,ホールコーン缶,きゅう り,果物	676 kcal 24.6 g 19.2 g
30月	ご飯	○	鮭の味噌マヨネーズ焼き 千草和え 若竹汁	さけ,学乳,湯通し塩蔵わかめ, 木綿豆腐,調理用牛乳	米	玉葱,こねぎ,もやし,にんじ ん,青菜,キャベツ,たけの こ(水煮),ねぎ	764 kcal 32.8 g 22.7 g



分散登校期間中は机を前向きにして給食で食べます。
給食前も石けんを使って手を洗いましょう！
清潔なハンカチ・タオルを毎日持ってきてましょう。

