



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	飲料	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 タンパク質 脂質
2月	ご飯	牛乳	鶏天の胡麻だれがけ キャベツの塩こぶ和え 味噌汁	鶏成鶏肉胸(皮なし),たまご, 塩昆布,湯通し塩蔵わかめ,木 綿豆腐,牛乳	米,小麦粉,黒炒りごま	キャベツ,きゅうり,ねぎ, こまつな	800 kcal 35.2 g 20.2 g
4水	スパゲティ クリームソース	コーヒー牛乳	レモンドレッシングサラダ みかん	ベーコン(卵白成分なし), 鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ, 生クリーム,乳飲料(コー ヒー)	カカオ・バグァティ,オリーブ 油,小麦粉	しょうが,にんにく,玉 葱,にんじん,マッシュ ルーム(水煮缶詰),パセ リ,キャベツ,きゅうり, レモン(汁),みかん	872 kcal 29.2 g 30.0 g
5木	鶏そぼろご飯	牛乳	茎わかめサラダ のっぺい汁	鶏ひき肉,くきわかめ(湯通 し塩蔵塩抜),鶏肉,油揚げ,牛乳	米	しょうが,にんじん,干 し椎茸,さやえんどう, キャベツ,きゅうり,も やし,だいこん(葉なし), ねぎ,しめじ,青菜	792 kcal 29.3 g 22.7 g
6金	ご飯	牛乳	ミートローフ フレンチサラダ ポテトスープ	豚ひき肉,調理用牛乳,鶏肉, ベーコン(卵白成分なし), 牛乳	米,生パン粉(乳化剤なし), じゃがいも	玉葱,にんじん,ホール コーン缶,キャベツ,赤 ピーマン,きゅうり,こ まつな	913 kcal 32.9 g 30.9 g
9月	ご飯	牛乳	鶏肉とこんにゃくの旨煮 とろろ昆布サラダ	鶏肉,削り昆布,牛乳	米,こんにゃく,さといも	しょうが,ごぼう,にん じん,れんこん,干し椎 茸,ねぎ,キャベツ,こまつ な	672 kcal 24.8 g 21.7 g
10火	ツナピラフ	牛乳	スタミナサラダ ミネストローネスープ	ツナ缶,豚こま,ベーコン(卵 白成分なし),牛乳	米,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマ ン,マッシュルーム(水 煮缶詰),もやし,きゅう り,赤ピーマン,にんに く,しょうが,キャベツ, トマト缶詰(ホール)	782 kcal 26.4 g 24.3 g
11水 (1・2年のみ)	フィッシュバーガー	牛乳	ジュリエンスープ フルーツ白玉	メルルーサ,ベーコン(卵白 成分なし),牛乳	パンズパン,小麦粉,生パ ン粉(乳化剤なし), じゃがいも,白玉粉	キャベツ,にんじん,は くさい,青菜,みかん缶, パイン缶,ピーセス(チ ビット),バナナ	778 kcal 30.7 g 22.2 g
16月	ご飯	牛乳	五目旨煮 もずくのスープ	豚こま,生揚げ,かつお削り 節,鶏肉,もずく(塩蔵,塩抜 き),牛乳	米,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,玉葱, ねぎ,チンゲンツアイ	853 kcal 34.6 g 26.8 g
17火	ご飯	牛乳	鯖の竜田揚げ 煮びたし 法蓮草の味噌汁	さば,油揚げ,牛乳	米,小麦粉	しょうが汁,キャベツ, もやし,にんじん,ほう れんそう	777 kcal 28.2 g 24.9 g
18水	味噌煮込みうどん	牛乳	カミカミサラダ スイートポテト	豚こま,油揚げ,ツナ缶,調理 用牛乳,生クリーム,牛乳	冷凍うどん,さつまいも	にんじん,はくさい,ねぎ, 青菜,ごぼう,きゅう り	801 kcal 27.7 g 26.8 g
19木	発芽玄米ご飯	牛乳	回鍋肉 にら玉スープ	豚こま,鶏肉,たまご,牛乳	米,発芽玄米	キャベツ,玉葱,にんじ ん,ピーマン,にんにく, しょうが,ねぎ,しめじ, にら	769 kcal 28.5 g 23.2 g
20金	ご飯	ジョア	大豆入り卵焼き チーズサラダ カレースープ	大豆水煮,たまご,豚ひき肉, プロセスチーズ,豚こま	米,じゃがいも	にんじん,玉葱,青菜, キャベツ,きゅうり,も やし,こまつな	723 kcal 25.8 g 21.9 g
24火	焼肉丼	牛乳	キャベツスープ オレンジ	豚こま,鶏肉,牛乳	米,ごま	にんにく,しょうが,玉 葱,にんじん,ピーマン, もやし,キャベツ,青菜, オレンジ	831 kcal 30.2 g 22.5 g
25水	コッペパン	牛乳	チリコンカン 蓮根チップスサラダ	大豆(国産),ひよこまめ,豚 ひき肉,牛乳	コッペパン,じゃがいも	玉葱,にんじん,にんに く,トマト缶詰(ホー ル),れんこん,キャベ ツ,きゅうり	733 kcal 29.3 g 28.1 g
26木	麦ご飯	牛乳	豚肉と野菜の炒め煮 白菜と玉ねぎの味噌汁	豚こま,油揚げ,牛乳	米,もち麦,じゃがいも	だいこん(葉なし),に んじん,さやいんげん, 玉葱,はくさい	650 kcal 23.2 g 19.3 g
27金	ご飯	牛乳	秋鮭の幽庵焼 野菜のごま醤油 きのこ豆腐のすまし汁	さけ,絹ごし豆腐,牛乳	米,白炒りごま	もやし,にんじん,キャ ベツ,きゅうり,しめじ, エリンギ,ねぎ,根みつ ば	735 kcal 33.8 g 15.0 g
30月	海老チャーハン	牛乳	ナムル 中華風野菜スープ	豚こま,えび,たまご,鶏肉,牛 乳	米	しょうが,ねぎ,にんじ ん,もやし,きゅうり,に んにく,はくさい,チン ゲンツアイ	733 kcal 30.2 g 22.8 g