



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	飲料	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー タンパク質 脂質
1 火	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き もやしの辛子和え 豆腐となめこの味噌汁	さば,木綿豆腐,牛乳	米	もやし,にんじん,青菜, ねぎ,なめこ	763 kcal 34.0 g 23.3 g
2 水	キャベツと 鶏肉のスパゲティ	牛乳	大根スープ オレシゼリー	ベーコン(卵白成分なし), 鶏むね肉,豚こま,寒天,牛乳	卵白,オリーブ, 油	にんにく,玉葱,キャベツ, しめじ,アスパラガス, にんじん,だいこん (葉なし),ねぎ,青菜, パプリカ,濃縮還元 ジュース	748 kcal 30.3 g 19.5 g
3 木	ご飯	牛乳	コロッセ ポイルキャベツ もやしのスープ	豚ひき肉,豚こま,牛乳	米,じゃがいも,小麦粉,生 パン粉(乳化剤なし), 乾燥パン粉(乳化剤なし)	玉葱,にんじん,キャベツ, もやし,青菜	806 kcal 23.7 g 21.7 g
4 金	ご飯	牛乳	炒り鶏 白菜の辛子和え	鶏肉,牛乳	米,こんにゃく	にんじん,れんこん,干し 椎茸,さやえんどう, はくさい,青菜	747 kcal 24.3 g 18.7 g
7 月	ご飯	牛乳	大根と厚揚げのピリ辛炒め むらくも汁	豚こま,生揚げ,鶏肉,たまご, 牛乳	米	だいこん(葉なし),に んじん,さやいんげん, はくさい,ねぎ,青菜	834 kcal 32.7 g 27.3 g
8 火	ガーリックライス	ショア	豚肉のアップルソース ビーンズサラダ 野菜スープ	豚こま(卵白成分なし),白 いんげん豆,ひよこまめ,鶏 肉,ショア(ブルー)	米,じゃがいも	にんにく,パセリ,玉葱, きゅうり,キャベツ,に んじん,青菜	763 kcal 22.6 g 17.9 g
9 水	コッペパン	牛乳	ポトフ コールスローサラダ	鶏肉(卵白成分なし),牛乳	コッペパン,じゃがいも	いちごジャム(低糖 度)15g,にんにく,セロ リ,にんじん,玉葱,だい こん(葉なし),マッ シュルーム,キャベツ, きゅうり,ホールコーン 缶	755 kcal 26.5 g 28.4 g
10 木	ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 干草和え すまし汁	甘塩さけ,湯通し塩蔵わかめ, 木綿豆腐,牛乳	米	もやし,にんじん,青菜, キャベツ,ねぎ,こまつ な	741 kcal 35.3 g 19.0 g
11 金	ご飯	牛乳	鶏肉の彩りあんかけ キャベツの甘酢漬け 田舎汁	鶏むね肉,油揚げ,牛乳	米,さつまいも,じゃがい も,こんにゃく	にんじん,なす,ピーマ ン,キャベツ,きゅうり, ごぼう,ねぎ,しめじ,青 菜	792 kcal 28.5 g 19.2 g
14 月	ご飯	牛乳	ぎせい豆腐 お浸し 根菜ごま汁	鶏ひき肉,木綿豆腐,たまご, 豚こま,油揚げ,牛乳	米,白炒りごま	ねぎ,青菜,にんじん, キャベツ,えのきだけ, だいこん(葉なし),ご ぼう,れんこん	784 kcal 31.4 g 22.8 g
15 火	カラフルピラフ	牛乳	フレンチサラダ 洋風かき玉スープ	鶏肉,豚こま,たまご,粉チー ズ,牛乳	米	玉葱,赤ピーマン,ピー マン,マッシュルーム (水煮缶詰),ホールコー ン缶,キャベツ,にんじ ん,きゅうり,パセリ	756 kcal 24.7 g 22.0 g
16 水	味噌ラーメン	牛乳	白菜のおかか和え バナナ	豚ひき肉,かつお厚削り,牛乳	蒸し中華めん	しょうが,にんにく,に んじん,キャベツ,もや し,にら,ホールコーン 缶,ねぎ,はくさい,きゅ うり,バナナ	769 kcal 28.7 g 20.5 g
17 木	ご飯	牛乳	鯖の味噌煮 土佐和え 味噌汁	さば,かつお厚削り,油揚げ, 牛乳	米	しょうが,もやし,こまつ な,にんじん,だいこ ん(葉なし),ねぎ	769 kcal 31.8 g 21.7 g
18 金	中華丼	牛乳	華風もやし	豚こま,いか,えび,うずら卵 水煮缶,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,もやし,きゅう り	790 kcal 30.9 g 20.5 g
21 月	鮭ご飯	牛乳	かぼちゃのいとこ煮 かみなり汁	甘塩さけ,もみのり,あずき, 木綿豆腐,牛乳	米,白炒りごま	かぼちゃ,にんじん,だ いこん(葉なし),玉 葱,干し椎茸,青菜	830 kcal 29.8 g 16.7 g
22 火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 ナムル	豚ひき肉,木綿豆腐,牛乳	米	にんにく,しょうが,ね ぎ,にんじん,干し椎茸, にら,もやし,きゅうり	788 kcal 32.3 g 24.9 g
23 水	チョコチップパン	ショア	フライドチキン オニオンレッシングサラダ 白菜のスープ	鶏肉,ベーコン(卵白成分なし), 乾燥わかめ(灰干し,水 戻),ショア(ブルー)	調合油,三温糖	にんにく,しょうが,に んじん,キャベツ,きゅ うり,こまつな,玉葱, はくさい	760 kcal 24.6 g 31.7 g
24 木	キーマカレー	牛乳	コーンサラダ みかん	豚ひき肉,粉チーズ,牛乳	米,小麦粉	にんにく,玉葱,にんじ ん,グリーンピース(生), キャベツ,きゅうり, ホールコーン缶,みかん	964 kcal 27.2 g 32.1 g
25 金	親子丼	牛乳	即席漬け 味噌汁	鶏肉,たまご,油揚げ,生わか め,牛乳	米	玉葱,干し椎茸,グリーン ピース(冷凍),キャベツ, きゅうり,にんじん, しょうが,はくさい	762 kcal 28.1 g 20.2 g