



渋谷区立原宿外苑中学校

実施日	献立		主な材料				栄養量
	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	
8金	ご飯	牛乳	松風焼き お浸し すまし汁	鶏ひき肉, たまご, 湯通し塩蔵わかめ, 木綿豆腐, 牛乳	米, 生パン粉 (乳化剤なし), ごま	ねぎ, 青菜, キャベツ, もやし, にんじん, えのきたけ	778 kcal 32.9 g 21.7 g
12火	発芽玄米ご飯	牛乳	鶏肉の西京焼き ごま和え 大根と油揚げの味噌汁	鶏肉, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 牛乳	米, 発芽玄米, 白炒りごま	ねぎ, にんにく, しょうが, 青菜, キャベツ, にんじん, だいこん (葉なし)	802 kcal 31.3 g 25.8 g
13水	コッペパン	牛乳	チリコンカン イタリアンソテー みかん	大豆 (国産), ひよこまめ, 豚ひき肉, ベーコン (卵白成分なし), 牛乳	コッペパン, じゃがいも, スパゲッティ, ハーフ	玉葱, にんじん, にんにく, トマト缶詰 (ホール), キャベツ, ホールコーン缶, みかん	816 kcal 33.6 g 30.1 g
14木	五目チャーハン	牛乳	ナムル 春雨スープ	豚こま, たまご, 鶏肉, 牛乳	米, 普通はるさめ (乾)	しょうが, ねぎ, にんじん, 干し椎茸, もやし, きゅうり, にんにく, はくさい, チンゲンツアイ	745 kcal 26.4 g 20.4 g
15金	ひじきご飯	牛乳	キャベツのおかか和え ごま味噌汁	豚こま, 干ひじき (乾), かつお厚削り, 油揚げ, 牛乳	米, じゃがいも, 白炒りごま	にんじん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, だいこん (葉なし), ねぎ, こまつな	807 kcal 28.1 g 23.9 g
18月	ご飯	牛乳	豚肉と野菜の炒め煮 すまし汁	豚こま, 湯通し塩蔵わかめ, 木綿豆腐, 鶏もも, こま, 牛乳	米, じゃがいも	だいこん (葉なし), にんじん, さやえんどう, えのきたけ, ねぎ	793 kcal 30.0 g 23.5 g
19火	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 華風きゅうり にら玉スープ	豚ひき肉, 木綿豆腐, 鶏肉, たまご, 牛乳	米	にんにく, しょうが, ねぎ, 干し椎茸, にら, もやし, きゅうり, しめじ	807 kcal 33.5 g 27.4 g
20水	スパゲティミートソース	牛乳	菜果サラダ 白菜スープ	ベーコン (卵白成分なし), 豚ひき肉, 粉チーズ, 牛乳	パスタ, スパゲティ, オリーブ油, 小麦粉	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, みかん缶, パインアップル (缶詰), はくさい, こまつな	930 kcal 35.5 g 33.2 g
21木	鶏そぼろご飯	牛乳	ちくわとキャベツの和え物 白玉汁	鶏ひき肉, 焼き竹輪 (卵白なし), 鶏肉, たまご, 牛乳	米, 大豆油, 冷凍白玉	しょうが, にんじん, 干し椎茸, さやえんどう, キャベツ, もやし, きゅうり, はくさい, ねぎ, 青菜	866 kcal 32.6 g 21.5 g
22金	雑穀ご飯	牛乳	魚の七味揚げ お浸し 飛鳥汁	メルルーサ, 鶏肉, 調理用牛乳, 牛乳	米, 黒米, もち麦, きび, あわ, ごま	ねぎ, にんにく, しょうが, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, しめじ	800 kcal 32.0 g 20.2 g
25月	チキンライス	牛乳	粉ふき芋 キャベツスープ	ベーコン (卵白成分なし), 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	玉葱, マッシュルーム (水煮缶詰), グリンピース (冷凍), キャベツ, にんじん, 青菜	920 kcal 29.2 g 29.4 g
26火	ご飯	牛乳	五目旨煮 味噌汁 オレンジ	豚こま, 生揚げ, 油揚げ, 牛乳	米, こんにゃく	ごぼう, にんじん, 玉葱, だいこん (葉なし), こまつな, オレンジ	784 kcal 27.5 g 22.1 g
27水	コッペパン	牛乳	ミネストローネスープ マセドアンサラダ	ベーコン (卵白成分なし), 豚こま, プロセスチーズ, 牛乳	コッペパン, じゃがいも	玉葱, にんじん, セロリ, キャベツ, トマト缶詰 (ホール), きゅうり	790 kcal 29.2 g 36.0 g
28木	豚キムチ丼	ジョア	カミカミサラダ えのきたけわかめのスープ	豚こま, ツナ缶, 鶏肉, 生わかめ, ジョア (ブルーン)	米, もち麦, 白炒りごま	にんにく, しょうが, ねぎ, はくさい, キムチ, もやし, にら, ごぼう, だいこん (葉なし), きゅうり, にんじん, 玉葱, えのきたけ, チンゲンツアイ	807 kcal 26.4 g 22.1 g
29金	ご飯	牛乳	白身魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜のごま醤油 いもっこ汁	白身魚, 調理用牛乳, 木綿豆腐, 牛乳	米, 白炒りごま, じゃがいも, さとのも, こんにゃく	玉葱, こねぎ, もやし, にんじん, キャベツ, きゅうり, ねぎ, 青菜	795 kcal 31.7 g 22.7 g