



渋谷区立原宿外苑中学校

実施日	献立			主な材料			栄養量 エネルギー タンパク質 脂質	
	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
1月		シーフードピラフ	牛乳	パリパリサラダ イタリアンスープ	えび、いか、ソー セージ(ポロニア)、 鶏肉、牛乳	米、ウェーブワンタ ン、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)、キャベツ、きゅう り、セロリ、パセリ	812 kcal 27.1 g 22.6 g
2火		発芽玄米ご飯	牛乳	鶏の唐揚げ 和風サラダ 味噌汁	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、発芽玄米、小麦 粉、なたね油、三温糖	しょうが汁、キャベツ、に んじん、きゅうり、だいこ ん(葉なし)、ねぎ	834 kcal 28.2 g 29.7 g
3水		カレーうどん	牛乳	ささみサラダ さつま芋とりんごの蒸しパン	豚こま、油揚げ、鶏 若鶏肉ささ身、たま ご、調理用牛乳、ス キムミルク、牛乳	冷凍うどん、小麦粉、 さつまいも	玉葱、にんじん、ねぎ、青 菜、キャベツ、きゅうり	792 kcal 31.5 g 26.2 g
4木		ご飯	牛乳	ブリの塩焼き もやしの辛子和え 沢煮椀	ぶり、豚こま、油揚 げ、牛乳	米	もやし、にんじん、青菜、 だいこん(葉なし)、し めじ、こまつな	814 kcal 36.7 g 27.9 g
5金		ご飯	牛乳	肉豆腐 白菜の沢庵和え パインアップル	豚こま、焼き豆腐、 牛乳	米、しらたき	しょうが、玉葱、しめじ、 はくさい、にんじん、きゅ うり、大根(たくあん塩押 漬)、パインアップル	844 kcal 33.8 g 24.8 g
8月		五目鶏ご飯	牛乳	もやしときゅうりのおかか和え けんちん汁 みかん	鶏肉、油揚げ、かつ お厚削り、豚モモ (脂身付き)、木綿豆 腐、牛乳	米、こんにやく	たけのこ(水煮)、にんじ ん、さやいんげん、きゅう り、もやし、ごぼう、だい こん(葉なし)、ねぎ、み かん	771 kcal 32.5 g 25.1 g
9火		ご飯	牛乳	魚の田楽味噌焼き 小松菜のきんぴら むらくも汁	メルルーサ、大豆水 煮、豚ひき肉、鶏肉、 たまご、牛乳	米、糸こんにやく、白 炒りごま	キャベツ、しめじ、ねぎ、 にんじん、玉葱、こまつ な、はくさい	863 kcal 38.7 g 21.5 g
10水		ご飯	牛乳	たっぷり野菜の和風メンチカツ 磯和え 赤だし味噌汁	鶏ひき肉、大豆水 煮、たまご、もみの り、わかめ、油揚げ、 豆みそ、かたくちい わし(煮干し)、牛乳	米、小麦粉、乾燥パン 粉(乳化剤なし)、 白炒りごま	キャベツ、玉葱、にんじ ん、えのきたけ、しそ葉、 しょうが汁、青菜、もやし、 ねぎ	912 kcal 38.4 g 29.2 g
12金		エクレーパン	牛乳	ツナ蓮根のサラダ ペネスープ	生クリーム、ツナ 缶、ベーコン(卵白 成分なし)、鶏肉、 牛乳	コッペパン、ミルク チョコレート、マカ ロハゲティ	れんこん、キャベツ、きゅ うり、にんにく、玉葱、に んじん、さやいんげん	890 kcal 26.0 g 46.9 g
15月		キムチチャーハン	牛乳	ナムル ワンタンスープ	豚こま、えび、たま ご、豚ひき肉、牛乳	米、ウェーブワンタ ン	玉葱、にんじん、ねぎ、は くさいキムチ、もやし、 きゅうり、にんにく、はく さい、しょうが汁、チンゲ ンツァイ	812 kcal 30.5 g 21.8 g
16火		ビーフストロガノフ	牛乳	フレンチサラダ オレンジ	和牛モモ(脂身付 き)、生クリーム、 牛乳	小麦粉、米	玉葱、にんじん、しめじ、 マッシュルーム(ゆで)、 キャベツ、きゅうり、オレ ンジ	955 kcal 30.8 g 33.7 g
17水		焼きそば	ジョア	にら玉スープ パインサイダーゼリー	豚こま、あおのり、 鶏肉、たまご、ジョ ア(ブルーン)	蒸し中華めん	にんじん、玉葱、キャベ ツ、もやし、しめじ、ねぎ、 にら、パイン缶ビーセス (チビット)	770 kcal 27.6 g 22.2 g
18木		野沢菜じゃこご飯	牛乳	肉じゃが 野菜のピリ辛漬け	かたくちいわし(煮 干し)、豚こま、牛乳	米、じゃがいも、こんに やく	のざわな(塩漬)、にんじ ん、玉葱、さやいんげん、 キャベツ、もやし	832 kcal 29.4 g 20.5 g
19金		ご飯	牛乳	鶏団子のきのご飯掛け 里芋ともやしの味噌汁 バナナ	鶏ひき肉、牛乳	米、さといも	生しいたけ(菌床栽培、 生)、ねぎ、しめじ、えのき たけ、なめこ、さやいんげ ん、にんじん、もやし、こ まつな、バナナ(本) 中	891 kcal 35.7 g 25.4 g
22月		ご飯	牛乳	ジャーマンオムレツ キャベツの甘酢漬け 青梗菜スープ	たまご、豚ひき肉、 ベーコン(卵白成 分なし)、鶏肉、木 綿豆腐、牛乳	米、じゃがいも	玉葱、青菜、マッシュル ーム(水煮缶詰)、キャベツ、 にんじん、きゅうり、ね ぎ、チンゲンツァイ	808 kcal 29.6 g 23.4 g