



令和3年6月 献立表



渋谷区立松濤中学校

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1火	枝豆ごはん	○	塩肉じゃが 糸寒天のごま酢和え	豚肉、かつお節、糸寒天、飲用牛乳	米、もち米、油、こんにやく、じゃがいも、上白糖、ごま	枝豆、しょうが、玉葱、にんじん、干し椎茸、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	802 28.7
2水	ハヤシライス	○	サウピカンサラダ	豚肉、生クリーム、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、バター、薄力粉、じゃがいも、油、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし	889 24.4
3木	ソース 焼きそば	○	チンゲン菜と豆腐のスープ あじさいゼリー	豚肉、あおのり、ベーコン、鶏肉、豆腐、カルピス、粉寒天、飲用牛乳	油、蒸し中華めん、ごま油、上白糖	にんにく、にんじん、玉葱、キャベツ、もやし、しょうが、干し椎茸、チンゲン菜、ぶどうジュース	774 31.2
4金	ごはん	○	ごぼうハンバーグ 野菜のごま和え かぼちゃの味噌汁	豚肉、豆腐、こんぶ、かつお節、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま	ごぼう、玉葱、葉ねぎ、こまつな、もやし、かぼちゃ、にんじん、ねぎ	813 32.6
7月	キムチ チャーハン	○	もずくスープ 乳ない豆腐	豚肉、もずく、鶏肉、豆腐、粉寒天、牛乳、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、かたくり粉、上白糖	ねぎ、しょうが、にんじん、キムチ、こまつな、あさつき、みかん缶、パイン缶、もも缶	847 26.4
8火	ごはん	○	ひじきコロッケ ポイル野菜 豆腐とわかめの味噌汁	豚肉、ひじき、かつお節、こんぶ、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、油、じゃがいも、三温糖、薄力粉、パン粉	玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	871 28.1
9水	コッペパン	○	なすのミートグラタン カリポリ漬け ベーコンポテトスープ	豚肉、大豆、チーズ、ベーコン、飲用牛乳	コッペパン、油、上白糖、マカロニ、パン粉、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、なす、パセリ、だいこん、きゅうり、こまつな	762 32.1
10木	ごはん	○	麻婆豆腐 鶏肉ときゅうりの和え物	豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、わかめ、飲用牛乳	米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、もやし、きゅうり	808 32.5
11金	入梅献立 ごはん	○	いわしのフライ梅ソース おひたし すまし汁	いわし、こんぶ、かつお節、豆腐、飲用牛乳	米、油、薄力粉、パン粉、上白糖、かたくり粉	梅干し、にんじん、こまつな、もやし、干し椎茸、ねぎ、みつば	813 35.2
14月	高野豆腐の 卵とじ丼	○	きゅうりの甘酢かけ なすの味噌汁	かつお節、こんぶ、鶏肉、凍り豆腐、たまご、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、三温糖、上白糖、七味とうがらし、ごま油	たけのこ、玉葱、さやいんげん、きゅうり、しょうが、なす、ねぎ	870 37.5
15火	長野県メニュー 発芽玄米 ごはん	○	鶏肉の山賊焼き 白菜漬け 大平汁	鶏肉、こんぶ、かつお節、豚肉、豆腐、飲用牛乳	米、発芽玄米、かたくり粉、油	にんにく、しょうが、はくさい、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつな	811 32.6
16水	ハニーセサミ トースト	○	チリコンカン ツナサラダ 果物（さくらんぼ）	豚肉、大豆、ツナ、飲用牛乳	食パン、バター、はちみつ、ごま油、三温糖、上白糖、ごま油	にんにく、玉葱、にんじん、トマト缶、パセリ、キャベツ、きゅうり、もやし、さくらんぼ	818 38.2
17木	中間考査						
18金	ごはん	○	魚のあずま煮 きのこわかめの酢醤油 けんちん汁	かじき、わかめ、豆腐、こんぶ、かつお節、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、ごま、上白糖、じゃがいも、こんにやく	しょうが、しめじ、もやし、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ	858 35.4
21月	ワンダフル給食 鶏もも肉の煮込み グレモラータ仕立て	○	イタリア風マセドアンサラダ 果物（メロン）	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	米、バター、オリーブ油、薄力粉、じゃがいも	玉葱、ブロッコリー、パセリ、レモン、にんにく、赤パプリカ、きゅうり、レモン、メロン	887 31.9
22火	豆わかめごはん	○	鶏肉とこんにやくの味噌煮 野菜のおろし和え	大豆、鶏肉、かつお節、焼き豆腐、みそ、かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、油、こんにやく、三温糖	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、干し椎茸、ねぎ、はくさい、もやし、こまつな	791 32.2
23水	こまつな スパゲティ	○	豆のサラダ チーズ蒸しパン	豆乳、ツナ、鶏肉、生クリーム、大豆、ひよこめ、ベーコン、牛乳、チーズ、飲用牛乳	スパゲティ、油、米粉、バター、オリーブ油、上白糖	しょうが、こまつな、にんにく、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり	884 32.2
24木	ごはん	○	あじの南蛮漬け 野菜の磯和え かみなり汁	あじ、のり、こんぶ、かつお節、豚肉、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、かたくり粉、油、上白糖、ごま油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ねぎ、ほうれんそう、だいこん、もやし、キャベツ、だいこん、にんじん、玉葱	878 39.9
25金	スペインメニュー パエリア	○	スパニッシュオムレツ ジュリエンスープ	鶏肉、えび、いか、たまご、豚肉、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤パプリカ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、セロリー、パセリ	852 37.5
28月	ごはん	○	さばの味噌煮 おかか和え 沢煮椀	さば、みそ、豆みそ、こんぶ、かつお節、豚肉、飲用牛乳	米、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	しょうが、キャベツ、こまつな、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	878 33.1
29火	ごはん	○	のりの佃煮 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物	のり、豚肉、かつお節、豆腐、わかめ、しらす、飲用牛乳	米、三温糖、油、こんにやく、上白糖	にんじん、玉葱、しめじ、チンゲン菜、きゅうり	784 32.9
30水	夏越の献立 かき揚げ丼	○	なめこのみぞれ汁 水無月	鶏肉、こんぶ、かつお節、豆腐、あずき、飲用牛乳	米、米粒麦、薄力粉、かたくり粉、油、上白糖、上新粉	玉葱、ごぼう、にんじん、さやいんげん、なめこ、だいこん、ねぎ、みつば	856 25.2

食材料購入その他の都合により、献立内容が変更されることがあります。ご了承願います。

松濤中学校平均

836
32.4

石けんで手を洗おう



食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ってくることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。

基準量

830
27.0
~41.5