



# 令和3年9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)
6月	2・3年弁当給食 ごはん	○	豚の生姜焼き ビーフソテー 大根の華風漬け	豚肉、ベーコン、飲用牛乳	米、油、ビーフン、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、こまつな、干し椎茸、キャベツ、だいこん、きゅうり	819 31.3
7火	1・3年弁当給食 発芽玄米ごはん	○	鮭の香味焼き もやし炒め ひじきの五目煮 たくあん	鮭、鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、こんにゃく、三温糖	しょうが、ねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、玉葱、さやえんどう、たくあん	789 37.7
8水	2・3年弁当給食 麦ごはん	○	家常豆腐 春雨の炒め物 大根の甘酢漬け	豚肉、生揚げ、米みそ、鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、かたくり粉、ごま油、油、緑豆はるさめ、上白糖	しょうが、干し椎茸、にんじん、たけのこ、ねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、もやし、にら、だいこん	882 33.1
9木	1・3年弁当給食 わかめごはん	○	ごぼうハンバーグ 粉ふき芋 野菜の生姜醤油 たくあん	豚肉、豆腐、あおのり、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、じゃがいも、上白糖	ごぼう、玉葱、葉ねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、たくあん	816 28.1
10金	2・3年弁当給食 ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め きゅうりの梅こぶ和え	鶏肉、ハム、塩昆布、飲用牛乳	米、ごま油、かたくり粉、油、ビーフン	しょうが、キャベツ、赤パプリカ、もやし、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、梅干し	829 31.7
13月	ごはん	○	さんまのかば焼き キャベツの塩もみ 沢煮椀	さんま、こんぶ、出汁用かつお節、豚肉、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、ごま、さといも	生姜、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	900 33.3
14火	ブラジルメニュー ターメリック ライス	○	フェジョアード ピナグレッツサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン、豚肉、ウィンナー、いんげん豆、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、上白糖	パセリ、にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、黄パプリカ、赤パプリカ、オレンジ	864 28.9
15水	期末考査						
16木	期末考査						
17金	スパゲティ ナポリタン	○	ツナビーンズサラダ	ベーコン、鶏肉、ウィンナー、チーズ、大豆、ひよこ豆、ツナ、飲用牛乳	油、上白糖、スパゲッティ、オリーブ油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、パセリ、キャベツ、もやし、きゅうり	771 31.2
21火	十五夜・山形県 メニュー 豆わかめごはん	○	いも煮 きゅうりの甘酢かけ お月見団子	大豆、出汁用かつお節、豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、さといも、こんにゃく、三温糖、上白糖、上新粉、白玉粉、かたくり粉	玉葱、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、きゅうり、生姜	818 28.3
22水	ごはん	○	ツナじゃがコロケ おひたし もずくのすまし汁	ツナ、出汁用かつお節、こんぶ、豆腐、もずく、飲用牛乳	米、油、じゃがいも、薄力粉、パン粉、油、三温糖、上白糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、干し椎茸、ねぎ、あさつき	849 27.1
24金	豚キムチ丼	○	チンゲン菜と豆腐のスー りんごゼリー	豚肉、鶏肉、豆腐、寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、上白糖、油	にんにく、生姜、ねぎ、キムチ、もやし、にら、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、りんごジュース、りんご缶	817 31.3
27月	ごはん	○	鮭の照り焼き 青菜の梅肉和え 里芋の味噌汁	さけ、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、さといも	生姜、こまつな、もやし、キャベツ、にんじん、梅干し、玉葱、しめじ、ねぎ	766 38.6
28火	親子丼	○	油揚げのかりかりサラ ダきのこ豆腐の味噌汁	出汁用かつお節、こんぶ、鶏肉、たまご、のり、油揚げ、豆腐、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、上白糖、油	にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、もやし、こまつな、ねぎ、しめじ、えのきたけ、なめこ	838 36.9
29水	ワンダフル給食 ソフトフランスパン	○	アクアパッツア じゃがいもサクサクサラ ダ みかんシャーベット	まだい、あさり、飲用牛乳	ソフトフランスパン、オリーブ油、油、くずでん粉、じゃがいも、はちみつ、上白糖	にがり、ズッキーニ、ミニトマト、パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン、みかんシャーベット	778 33.6
30木	雑穀米の ドライカレー	○	バリバリサラダ	あずき、豚肉、大豆、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、きび、あわ、油、薄力粉、バター、ワンタンの皮、油、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、にんじん、玉葱、ピーマン、きゅうり、もやし、キャベツ	896 27.2
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。							831 31.9
ワンダフル給食では、普段の給食ではあまり使用しない、また食べ慣れない食材を使った給食を提供する予定です。ご家庭で、食材をよくご確認いただき、初めて食べる食材などに心配なものがあれば、学校までご連絡をお願いいたします。							830
松濤中学校平均							27.0 ~41.5
基準量							



## 6日～10日は、弁当給食を提供します。

分散登校中の給食の喫食時間を確保するため、本校ではこの期間は、給食を弁当箱に詰めて提供します。毎日、午前中に登校する生徒への給食提供となりますので、1・2年生のご家庭は午前中の登校日を確認してください。(3年生は毎日給食があります。)  
箸も学校で用意しますので、お持ちいただくものはありません。よろしくお願いたします。