



令和3年10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金	秋の香りごはん	○	菊花しゅうまい すまし汁	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、こんぶ、 出汁用かつお節、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、粟、かたく り粉、ごま油、しゅうまいの皮	にんじん、干し椎茸、しめじ、玉 葱、しょうが、グリーンピース、はく さい、えのきたけ、ねぎ、ほうれん そう	801 29.4
2土	ごま塩ごはん	○	じゃが芋のきんぴら煮 おひたし	豚肉、さつま揚げ、出汁用かつお 節、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、こんにやく、三 温糖、油、じゃがいも、七味とうが らし、上白糖	しょうが、ごぼう、にんじん、さや いんげん、こまつな、キャベツ、も やし	833 25.4
4月	中華丼	○	春雨スープ みかんゼリー	うずら卵、豚肉、いか、えび、鶏肉、 寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、ごま油、か たくり粉、緑豆はるさめ、上白糖	にんじん、干し椎茸、はくさい、グ リンピース、ねぎ、もやし、チンゲ ン菜、札幌ジュース、みかん缶	818 33.0
5火	インドネシアメニュー ごはん	○	サテ・アヤム 青菜の塩炒め 冬瓜のスープ	鶏肉、豆腐、ベーコン、豚肉、ナン プラー、飲用牛乳	米、はちみつ、ごま油、油	もやし、はくさい、チンゲン菜、赤 パプリカ、にんにく、とうがん、 キャベツ、玉葱、葉ねぎ、しょう が、レモン	776 31.8
6水	目の愛護デー献立 ほうとう風うどん	○	しらすと寒天のごま酢和え ブルーベリーマフィン	鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、み そ、しらす、糸寒天、たまご、牛乳、 飲用牛乳	冷凍うどん、こんにやく、上白糖、 ごま、薄力粉、バター	干し椎茸、にんじん、かぼちゃ、ね ぎ、ほうれんそう、とうもろこし、 きゅうり、キャベツ、もやし、ブ ルーベリー	813 30.9
7木	秋季休業日						
8金	秋季休業日						
11月	振替休業日						
12火	ごはん	○	かみかみふりかけ 生揚げのそぼろ煮 のり酢和え	ちりめんじゃこ、塩昆布、かつお 節、生揚げ、出汁用かつお節、鶏 肉、のり、飲用牛乳	米、ごま、三温糖、油、かたくり粉	しょうが、玉葱、にんじん、グリン ピース、ほうれんそう、キャベツ、 もやし	873 40.7
13水	ワンダフル給食 ワンダフル牛丼	○	さつまいもの味噌汁 かぶの浅漬け	牛肉、出汁用かつお節、こんぶ、油 揚げ、みそ、飲用牛乳	米、三温糖、生脂、かたくり粉、さ つまいも	玉葱、だいこん、にんじん、ごぼ う、ねぎ、かぶ	1032 30.4
14木	フレンチトースト	○	ポトフ スタミナサラダ	牛乳、たまご、ベーコン、鶏肉、大 豆、ウィンナー、豚肉、飲用牛乳	食パン、上白糖、バター、粉糖、三 温糖、油、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、キャベ ツ、もやし、こまつな、しょうが	771 34.5
15金	兵庫県メニュー ごはん	○	鯖の有馬焼き 千草和え ばち汁	さば、油揚げ、こんぶ、出汁用かつ お節、鶏肉、飲用牛乳	米、しらたき、上白糖、じゃがい も、そうめん	しょうが、にんじん、もやし、キャ ベツ、こまつな、玉葱、干し椎茸、 ねぎ	865 32.3
16土	キャロットライス	○	ポークシチュー フレンチサラダ ジョア（マスカット）	豚肉、ジョア（マスカット）	米、バター、油、じゃがいも、薄力 粉、上白糖、三温糖	にんじん、パセリ、にんにく、しょ うが、玉葱、マッシュルーム、プ ロッコリー、キャベツ、きゅうり、 もやし	846 25.8
18月	じゃこ菜めし	○	吉野煮 野菜のごま和え	ちりめんじゃこ、出汁用かつお 節、生揚げ、鶏肉、いか、飲用牛乳	米、米粒麦、さともいも、くずでん 粉、ごま、三温糖	にんじん、たけのこ、さやいんげ ん、こまつな、もやし	800 34.7
19火	ごはん	○	ホキのみもじ焼き 切干大根のふくめ煮 白菜汁	ホキ、みそ、油揚げ、こんぶ、出汁 用かつお節、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、マヨネーズ、油、三温糖	にんじん、パセリ、切干しだいこ ん、干し椎茸、えのきたけ、はくさ い、ねぎ	802 37.3
20水	ワンダフル給食 フリッジきのこベーコン クリームソース	○	クロスティーニサラダ 果物（柿）	牛乳、生クリーム、鶏肉、ベーコ ン、チーズ、飲用牛乳	スパゲティ、オリーブ油、バター、 薄力粉、油、ソフトフランスパン	まいたけ、しめじ、生しいたけ、た もぎエキス、きゅうり、玉葱、赤パ プリカ、にんにく、柿	841 25.3
21木	ツナのカレーピラフ	○	ジャーマンオムレツ レタススープ	ツナ、たまご、豚肉、ベーコン、飲 用牛乳	米、米粒麦、バター、油、じゃがい も	玉葱、にんじん、マッシュルーム、 ピーマン、とうもろこし、ほうれ んそう、レタス	833 30.7
22金	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ひじきの五目煮 けんちん汁	ししゃも、あおのり、豚肉、ひじ き、油揚げ、大豆、豆腐、こんぶ、出 汁用かつお節、飲用牛乳	米、薄力粉、油、こんにやく、三温 糖、じゃがいも	にんじん、さやえんどう、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	810 34.0
23土	運動会 カレーライス	○	フロッコリー 果物（みかん）	鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、パ ター、薄力粉	玉葱、にんじん、しょうが、にんに く、トマト缶、りんご、プロッコ リー、みかん	911 23.2
25月	振替休業日						
26火	三色どんぶり	○	豚汁	たまご、鶏肉、豚肉、油揚げ、出汁 用かつお節、こんぶ、みそ、飲用牛 乳	米、米粒麦、油、三温糖、しらたき、 ごま油、こんにやく、じゃがいも	しょうが、たけのこ、干し椎茸、さ やいんげん、ごぼう、だいこん、に んじん、ねぎ	801 34.5
27水	発芽玄米ごはん	○	麻婆豆腐 大豆入り中華サラダ	豚肉、豆腐、みそ、わかめ、大豆、飲 用牛乳	米、発芽玄米、油、上白糖、かたく り粉、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじ ん、干し椎茸、にら、キャベツ、も やし、きゅうり	831 33.1
28木	きびごはん	○	肉じゃがコロケ しらすとわかめの酢の物 生揚げの味噌汁	鶏肉、わかめ、しらす、こんぶ、出 汁用かつお節、生揚げ、みそ、飲用 牛乳	米、きび、じゃがいも、油、しらた き、上白糖、薄力粉、パン粉、油、三 温糖	玉葱、にんじん、きゅうり、だいこ ん、えのきたけ、ほうれんそう	866 29.0
29金	ジャンバラヤ	○	イタリアンスープ スイートパンプキン	鶏肉、ウィンナー、ベーコン、チー ズ、たまご、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、パン 粉、さつまいも、バター、上白糖、 ごま、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、赤パプ リカ、ピーマン、トマト缶、とうも ろこし、ほうれんそう、かぼちゃ	839 24.7
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。ご了承ください。							838
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、食材をよくご確認ください、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。							松濤中学校平均 31.0
							基準量 830 27.0 ～41.5

運動会当日もしっかり朝ごはん！

私たちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんを抜くと昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

