



令和3年11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月	大分県メニュー 高野豆腐丼	○	だんご汁	鶏肉、凍り豆腐、こんぶ、出汁用かつお節、豆腐、豚肉、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、薄力粉、白玉粉、ごま油、こんにゃく	しょうが、にんじん、しめじ、さやいんげん、ごぼう、干し椎茸、はくさい、ほうれん草、ねぎ	856 38.0
2火	韓国メニュー ご飯	○	スンドゥブチゲ チャブチ	鶏肉、豆腐、みそ、豚肉、飲用牛乳	米、油、しらたき、ごま油、はるさめ、上白糖	にら、にんじん、だいこん、玉葱、はくさい、キムチ、たけのこ、干し椎茸、もやし、ピーマン、しょうが、にんにく	815 31.3
3水	文化の日						
4木	ご飯	○	鮭の柚子味噌焼き ひじきの五目煮 鶏肉とさつまいもの味噌汁	鮭、みそ、ひじき、油揚げ、大豆、鶏肉、出汁用かつお節、こんぶ、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにゃく、三温糖、こんにゃく、さつまいも	ゆず、にんじん、さやえんどう、ごぼう、だいこん、葉ねぎ	822 40.3
5金	鶏ごぼうピラフ	○	ミネストローネ いがぐりポテト	鶏肉、大豆、ベーコン、牛乳、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、じゃがいも、上白糖、三温糖、マカロニ、さつまいも、薄力粉、そうめん	しょうが、ごぼう、にんじん、グリーンピース、セロリ、玉葱、キャベツ、パセリ	854 25.0
8月	親子丼	○	白菜漬け かぶの味噌汁	出汁用かつお節、こんぶ、鶏肉、たまご、のり、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、三温糖	にんじん、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、はくさい、きゅうり、ゆず、かぶ、ほうれん草、ねぎ	798 33.8
9火	ワンダフル給食 ご飯	○	松坂ポークのヒレカツごまだれ キャベツのゆかり和え 豚汁	豚肉、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、薄力粉、パン粉、ごま、マヨネーズ、油、こんにゃく	キャベツ、きゅうり、ゆかり、しょうが、だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ	907 37.7
10水	味噌ラーメン	○	青のりピーンズポテト 果物(みかん)	みそ、豚肉、大豆、あおのり、飲用牛乳	蒸し中華めん、油、ラード、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、もやし、キャベツ、にら、みかん	799 28.7
11木	ご飯	○	鯖の味噌煮 おかか和え 沢煮焼	さば、みそ、八丁みそ、かつお節、こんぶ、出汁用かつお節、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、もやし、こまつな、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	858 32.8
12金	えびクリーム ライス	○	ベーコンポテトスープ	えび、鶏肉、牛乳、生クリーム、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、油、薄力粉、じゃがいも	にんじん、玉葱、マッシュルーム、しょうが、パセリ、にんにく、こまつな	804 26.7
15月	中間考査						
16火	鮭ご飯	○	生揚げの甘酢あんかけ 野菜のおろし和え	鮭、のり、生揚げ、豚肉、出汁用かつお節、かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま、三温糖、油、上白糖、かたくり粉	しょうが、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、葉ねぎ、はくさい、もやし、こまつな、だいこん	836 39.2
17水	シナモンシュガー トースト	○	秋野菜のクリームシチュー 豆のサラダ 果物(みかん)	鶏肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、大豆、ひよこまめ、ツナ、飲用牛乳	食パン、バター、上白糖、油、さつまいも、薄力粉	にんじん、玉葱、はくさい、しめじ、マッシュルーム、しょうが、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、みかん	815 28.4
18木	豆わかめご飯	○	肉じゃが 油揚げのかりかりサラダ	大豆、豚肉、出汁用かつお節、鶏肉、油揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、じゃがいも、こんにゃく、上白糖	玉葱、にんじん、グリーンピース、キャベツ、もやし、こまつな	805 32.1
19金	ご飯	○	豆腐の真砂揚げ キャベツの昆布漬け かぼちゃの味噌汁	豆腐、鶏肉、ちりめんじゃこ、ひじき、たまご、こんぶ、出汁用かつお節、塩昆布、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	にんじん、玉葱、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、かぼちゃ、こまつな	804 29.4
22月	ワンダフル給食 鶏肉の チリソース丼	○	くらげときゅうりのごま酢和え チンゲン菜と春雨のスープ	鶏肉、くらげ、ハム、飲用牛乳	かたくり粉、油、上白糖、ごま油、米、ごま、三温糖、はるさめ	にんにく、しょうが、 ヤングコーン 、玉葱、にら、もやし、きゅうり、にんじん、干し椎茸、チンゲン菜、はくさい、ねぎ	882 32.2
23火	勤労感謝の日						
24水	麦ご飯	○	のりの佃煮 炒り豆腐 竹輪の和風サラダ	のり、豆腐、豚肉、竹輪、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、こんにゃく、油、三温糖、ごま油、ごま	ごぼう、にんじん、ねぎ、えだまめ、干し椎茸、もやし、きゅうり	753 30.3
25木	ご飯	○	かじきのあずま煮 ごぼうの味噌和え のっぺい汁	かじき、みそ、出汁用かつお節、こんぶ、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、かたくり粉、上白糖、三温糖、ごま、油、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	しょうが、もやし、ごぼう、きゅうり、にんじん、しめじ、だいこん、ねぎ	891 33.7
26金	枝豆ご飯	○	切り干し大根のたまご焼き のり酢和え 大根と油揚げの味噌汁	豚肉、出汁用かつお節、たまご、焼きのり、こんぶ、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、もち米、ごま油	えだまめ、にんにく、切干しだいこん、ねぎ、ほうれん草、もやし、玉葱、だいこん、こまつな	831 38.5
29月	ポーク カレーライス	○	ツナサラダ 果物(ぶどう)	豚肉、ツナ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉、上白糖	玉葱、にんじん、しょうが、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし、ぶどう	897 27.0
30火	ご飯	○	ししゃものごまフライ れんこんのきんぴら 吉野汁	ししゃも、さつまいも、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、薄力粉、パン粉、ごま、油、三温糖、七味とうがらし、ごま油、かたくり粉	にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、だいこん、ねぎ、こまつな	800 34.2
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。							833
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。							松濤中学校平均 32.6
							基準量 830 27.0 ~41.5

想像してみよう！給食を支える人々

みんなが給食を安心でおいしく食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、調理員さんや栄養士、そして働いてくれる家族の人など、多くの人に支えられているからです。今月は勤労感謝の日があります。この機会に、感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べるように意識してみてください。

