



令和3年12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 水	きのこの 和風スパゲティ	○	ごぼうチップスサラダ ぶどうゼリー	豚肉、ツナ、寒天、飲用牛乳	スパゲッティ、油、オリーブ油、バター、油、じゃがいも、はちみつ、上白糖	玉葱、しめじ、えのきたけ、葉ねぎ、ごぼう、キャベツ、にんじん、こまつな、ぶどうジュース	837 29.1
2 木	ご飯	○	さけのチャンチャン焼き きのことわかめの酢醤油 白菜汁	鮭、みそ、わかめ、大豆、かつお節、出汁用かつお節、こんぶ、生揚げ、飲用牛乳	米、三温糖、バター、上白糖	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、にんじん、しめじ、干し椎茸、はくさい、ねぎ	747 41.3
3 金	混ぜ込み稻荷	○	いかと大根の炊き合わせ しらす和え	のり、鶏肉、油揚げ、出汁用かつお節、いか、しらす、飲用牛乳	米、三温糖、こんにゃく、ごま油	さやえんどう、干し椎茸、たけのこ、にんじん、かんぴょう、だいこん、さやいんげん、こまつな、もやし	755 36.1
6 月	麦ご飯	○	小魚ふりかけ 肉豆腐 ごぼうの味噌和え	刻み昆布、ちりめんじゃこ、かつお節、豚肉、出汁用かつお節、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、ごま、油、こんにゃく、上白糖、ごま油	にんじん、玉葱、しめじ、チンゲン菜、もやし、ごぼう、きゅうり	856 36.7
7 火	ワンダフル給食 ご飯	○	揚げ魚の麻婆茄子あんかけ 白菜スープ	かれい、豚肉、鶏肉、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、上白糖	なす、にんにく、ねぎ、玉葱、えのきたけ、にんじん、はくさい、こまつな	879 37.9
8 水	アメリカメニュー スロッピージョー	○	クラムチャウダー さっぱりみかんサラダ	豚肉、レンズまめ、ベーコン、あさり、牛乳、チーズ、飲用牛乳	コッペパン、油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、バター	にんにく、玉葱、ピーマン、にんじん、しめじ、パセリ、みかん缶、キャベツ、きゅうり	801 34.8
9 木	家常豆腐丼	○	もやしのナムル 果物(りんご)	豚肉、生揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	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、ほうれんそう、りんご	822 34.5
10 金	大豆菜飯	○	ひじき入り卵焼き かぶの酢漬け さつまいもの味噌汁	大豆、豚肉、ひじき、たまご、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、さつまいも	にんじん、干し椎茸、玉葱、かぶ、えのきたけ、こまつな	814 34.6
13 月	鮭ご飯	○	カレー肉じゃが 糸寒天のごま酢和え 果物(みかん)	鮭、のり、豚肉、出汁用かつお節、竹輪、糸寒天、飲用牛乳	米、油、こんにゃく、じゃがいも、三温糖、上白糖、ごま	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、みかん	792 33.3
14 火	きびご飯	○	わかさぎの南蛮漬け キャベツの塩もみ 豆腐のかきたま味噌汁	わかさぎ、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、豆腐、たまご、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、きび、油、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ごま	ねぎ、とうがらし、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが、えのきたけ、玉葱	807 40.6
15 水	ワンダフル給食 胚芽パン	○	アッシュパルマンティエ ミネストローネ	牛肉、豚肉、牛乳、チーズ、ベーコン、飲用牛乳	胚芽パン、油、薄力粉、じゃがいも、バター、マカロニ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、セロリー、トマト缶、かぶ、パセリ	860 38.1
16 木	発芽玄米ご飯	○	豆腐ハンバーグきのこソース じゃこの和風サラダ さつまいもと南瓜の味噌汁	豆腐、豚肉、ちりめんじゃこ、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、パン粉、三温糖、かたくり粉、上白糖、さつまいも	玉葱、しめじ、えのきたけ、キャベツ、にんじん、もやし、こまつな、かぼちゃ、葉ねぎ	843 34.5
17 金	ひよこ豆と ひき肉のカレー	○	フルーツヨーグルト	豚肉、ひよこまめ、ヨーグルト、飲用牛乳	米、米粒麦、油、薄力粉、上白糖	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、ピーマン、干しぶどう、みかん缶、パイン缶、もも缶	833 28.8
20 月	ご飯	○	鯖のおろし焼き ひじきの五目煮 豆腐とわかめの味噌汁	さば、鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、こんぶ、出汁用かつお節、豆腐、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、三温糖、油、こんにゃく	だいこん、にんじん、さやえんどう、はくさい、えのきたけ、ねぎ	830 34.4
21 火	チキン ガーリックライス	○	ハッシュドポークポテト コールスローサラダ	鶏肉、豚肉、飲用牛乳	米、油、バター、じゃがいも、油、上白糖	にんにく、玉葱、パセリ、にんじん、ピーマン、しょうが、キャベツ、きゅうり、もやし	813 27.5
22 水	冬至献立 味噌煮込み うどん	○	のり酢和え 冬至蒸しパン	出汁用かつお節、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、八丁みそ、みそ、のり、あずき、豆乳、飲用牛乳	冷凍うどん、薄力粉、上白糖、油	ごぼう、にんじん、ねぎ、はくさい、こまつな、ほうれんそう、もやし、かぼちゃ	879 37.6
23 木	京都府メニュー 衣笠丼	○	梅肉和え 豚汁	油揚げ、出汁用かつお節、こんぶ、たまご、豚肉、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、上白糖、ごま油、さといも、こんにゃく	玉葱、にんじん、しめじ、ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、梅干し、ごぼう、だいこん	851 39.5
24 金	メキシカン ライス	○	クリスピーチキン レタススープ ココアケーキ	ツナ、鶏肉、ベーコン、スキムミルク、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、薄力粉、コーンフレーク、油、上白糖、バター、粉糖	玉葱、ピーマン、マッシュルーム、パセリ、にんにく、にんじん、とうもろこし、レタス	913 30.5
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。							830
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 35.0
							基準量 830 27.0 ~41.5