



令和4年5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	1人1日 (kcal) たんぱく質 (g)	
6金	中華おこわ	○	キャベツの昆布漬け 茹でそら豆 じゃが芋の団子汁	豚肉、塩昆布、鶏肉、飲用牛乳	精白米、もち米、ごま油、油、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	生姜、干し椎茸、たけのこ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、そら豆、白菜、玉葱、ねぎ、小松菜	748 30.4	
7土	豚キムチ丼	○	春雨スープ りんごゼリー ジョア(プレーン)	豚肉、鶏肉、豆腐、寒天、ジョア(プレーン)	精白米、米粒麦、ごま油、上白糖、ごま、緑豆はるさめ	にんにく、生姜、ねぎ、キムチ、もやし、にら、人参、チンゲン菜、りんごジュース、りんご缶	776 29.9	
9月	発芽玄米ご飯	○	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	精白米、発芽玄米、三温糖、ごま油、こんにゃく、上白糖、ごま油	人参、玉葱、しめじ、チンゲン菜、もやし、ごぼう、きゅうり	857 36.7	
10火	ご飯	○	鮭の七味焼き 切干大根の含め煮 じゃが芋とわかめの味噌汁	鮭、竹輪、出汁用かつお節、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	精白米、米粒麦、七味とうがらし、ごま油、油、上白糖、じゃがいも	ねぎ、にんにく、生姜、切干し大根、人参、さやいんげん、玉葱	759 39.2	
11水	ハニーセサミトースト	○	ポークシチュー ツナサラダ 果物(甘夏)	豚肉、ツナ、飲用牛乳	食パン、バター、はちみつ、ごま油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、人参、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、甘夏	808 32.7	
12木	ピースご飯	○	じゃが芋のきんぴら煮 じゃこの和風サラダ	豚肉、さつま揚げ、ちりめんじゃこ、飲用牛乳	精白米、もち米、油、こんにゃく、三温糖、じゃがいも、七味とうがらし、ごま、ごま油、上白糖	グリーンピース、生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、もやし、小松菜	804 32.7	
13金	韓国メニュー ピビンバ	○	卵入りトックスープ 果物(美生柑)	豚肉、鶏肉、もずく、たまご、飲用牛乳	精白米、米粒麦、三温糖、油、ごま油、ごま、トック、かたくり粉	たけのこ、生姜、大根、人参、小松菜、美生柑	814 28.4	
16月	ご飯	○	いかのチリソース パンサンスー チンゲン菜と豆腐のスープ	いか、ハム、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	精白米、米粒麦、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、緑豆はるさめ、ごま油、上白糖	にんにく、生姜、ねぎ、グリーンピース、人参、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、チンゲン菜	788 35.0	
17火	ツナそぼろご飯	○	焼きししゃも 豚汁	ツナ、鶏肉、ししゃも、豚肉、豆腐、油揚げ、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	精白米、三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも	人参、干し椎茸、生姜、さやいんげん、ごぼう、大根、ねぎ	758 41.6	
18水	スパゲティ ミートソース	○	マセドアンサラダ 果物(メロン)	豚肉、大豆、チーズ、飲用牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶詰、きゅうり、とうもろこし、メロン	820 34.5	
19木	開校記念日 お祝い献立 赤飯	○	鶏のから揚げ おひたし 筍のすまし汁	あずき、鶏肉、こんぶ、出汁用かつお節、かまぼこ、飲用牛乳	精白米、もち米、ごま、ごま油、かたくり粉、油、上白糖、手まり麩	生姜、人参、キャベツ、もやし、えのきたけ、たけのこ、ねぎ、小松菜	801 35.3	
20金	チキンライス	○	チーズ入りオムレツ ABCスープ	鶏肉、ベーコン、たまご、飲用牛乳、チーズ	精白米、米粒麦、バター、油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	トマトジュース、にんにく、人参、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、パセリ、セロリ、小松菜	845 33.1	
23月	ひじきご飯	○	塩肉じゃが 野菜のごま和え	鶏肉、ひじき、油揚げ、出汁用かつお節、豚肉、飲用牛乳	精白米、三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも、上白糖、ごま	人参、ごぼう、生姜、玉葱、干し椎茸、小松菜、キャベツ、もやし	800 33.5	
24火	ご飯	○	鯖のおろし焼き こんにゃくきんぴら なめこの味噌汁	さば、さつま揚げ、豆腐、わかめ、みそ、出汁用かつお節、こんぶ、飲用牛乳	精白米、上白糖、油、こんにゃく、三温糖、七味とうがらし、ごま油、ごま	大根、人参、ごぼう、さやいんげん、ねぎ、なめこ、白菜	843 33.2	
25水	大阪府メニュー きつねうどん	○	ゆかり和え お好み風卵焼き 果物(甘夏)	油揚げ、出汁用かつお節、鶏肉、わかめ、こんぶ、たまご、竹輪、かつお節、あおりのり、飲用牛乳	冷凍うどん、上白糖、三温糖、ごま、かたくり粉、薄力粉	小松菜、ねぎ、もやし、きゅうり、ゆかり、キャベツ、紅生姜、甘夏	779 41.3	
26木	ハヤシライス	○	フルーツヨーグルト	豚肉、生クリーム、ヨーグルト、飲用牛乳	精白米、米粒麦、油、上白糖、バター、薄力粉	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、みかん缶、バイン缶、もも缶	831 25.4	
27金	ワンダフル給食 ご飯	○	黒酢豚 豆乳スープ	豚肉、油揚げ、豆乳、飲用牛乳	精白米、薄力粉、かたくり粉、上白糖、ごま油	しめじ、たけのこ、黄パプリカ、赤パプリカ、玉葱、人参、とうもろこし、チンゲン菜、黒酢	934 32.4	
30月	ご飯	○	ホキのグラタン 人参サラダ レタススープ	ホキ、牛乳、チーズ、ツナ、ベーコン、飲用牛乳	精白米、米粒麦、油、バター、薄力粉、パン粉、ごま、三温糖	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、パセリ、人参、レモン、らっきょう漬、かぶ、とうもろこし、レタス	828 33.6	
31火	ご飯	○	豆腐の真砂揚げ 磯和え なすとあげの味噌汁	豆腐、鶏肉、ちりめんじゃこ、ひじき、たまご、出汁用かつお節、のり、油揚げ、みそ、飲用牛乳	精白米、米粒麦、かたくり粉、油、三温糖、ごま油	人参、玉葱、ほうれん草、キャベツ、なす、万能ねぎ、ねぎ	777 29.2	
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。ご了承ください。							松濤中学校平均	800 32.7
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。							基準量	830 27.0 ~41.5



新年度が始まって早くも1か月、吹く風も爽やかで、若葉のきれいな季節になりました。新しい環境にも慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて1日を元気にスタートさせましょう！

