



令和4年6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	ひよこ豆の ドライカレー	○	マセドアンサラダ	豚肉, ひよこめ, 飲用牛乳	米, 油, 薄力粉, じゃがいも, 上白糖	にんにく, 生姜, セロリ, 玉葱, ピーマン, 干しぶどう, にんじん, きゅうり, とうもろこし	812 26.9
2木	豆乳担々麺	○	大根の華風漬け	豚肉, 大豆, 八丁みそ, みそ, 豆乳, 飲用牛乳	蒸し中華めん, 油, 上白糖, 練ごま, ごま, ごま油	にんにく, 生姜, 玉葱, 干し椎茸, ねぎ, チンゲン菜, 大根, きゅうり	760 34.2
3金	枝豆ご飯	○	塩肉じゃが 糸寒天とツナのさっぱり和え	豚肉, 出汁用かつお節, ツナ, 糸寒天, 飲用牛乳	米, もち米, 油, こんにゃく, じゃがいも, 上白糖	えだまめ, 生姜, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, とうもろこし, きゅうり, キャベツ	768 31.0
6月	ワンダフル給食 ミルクパン	○	タラのペニエバスク風ビラード煮え 豚肉と小松菜のスープ	たら, 豚肉, 飲用牛乳	ミルクパン, 薄力粉, かたくり粉, オリーブ油, じゃがいも	玉葱, ピーマン, 赤パプリカ, にんにく, パセリ, 小松菜, にんじん, 干し椎茸	764 36.7
7火	前期中間考査						
8水	ご飯	○	のりの佃煮 厚揚げのそぼろ煮 しらす和え	のり, 生揚げ, 出汁用かつお節, 鶏肉, しらす, 飲用牛乳	米, 三温糖, 油, かたくり粉, ごま油	生姜, 玉葱, にんじん, グリンピース, 小松菜, もやし	807 38.6
9木	キムチ チャーハン	○	もずくスープ 乳ない豆腐	豚肉, もずく, 鶏肉, 豆腐, 寒天, 牛乳, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 油, ごま油, かたくり粉, 上白糖, オイスターソース	ねぎ, 生姜, にんじん, キムチ, 小松菜, 葉ねぎ, みかん缶, パイン缶, もも缶	753 24.9
10金	発芽玄米ご飯	○	いかの香味焼き ひじきの五目煮 根菜汁	いか, 豚肉, ひじき, 油揚げ, 大豆, 鶏肉, 出汁用かつお節, みそ, 飲用牛乳	米, 発芽玄米, 油, こんにゃく, 三温糖, ごま油, じゃがいも	生姜, ねぎ, にんじん, さやえんどう, 大根, ごぼう, 小松菜	760 40.1
11土	入梅献立 いわしの かば焼き丼	○	梅肉和え 豆腐のかきたま味噌汁	いわし, かつお節, 出汁用かつお節, 豆腐, 油揚げ, わかめ, たまご, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 薄力粉, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま, 上白糖, ごま油	生姜, 小松菜, もやし, キャベツ, にんじん, 梅干し, 大根, ねぎ	860 38.5
13月	家常豆腐丼	○	もやしのナムル あじさいゼリー	豚肉, 生揚げ, みそ, カルピス, 寒天, 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	生姜, 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, ほうれん草, ぶどうジュース	850 34.9
14火	ご飯	○	ごぼうハンバーグ ごま和え 南瓜の味噌汁	豚肉, 豆腐, 出汁用かつお節, 油揚げ, みそ, 飲用牛乳	米, かたくり粉, 油, 三温糖, ごま	ごぼう, 玉葱, 葉ねぎ, 小松菜, もやし, 南瓜, ねぎ	772 32.4
15水	イタリアメニュー スパゲッティ ペスカトーレ	○	レタススープ 黒糖きな粉蒸しパン	ベーコン, いか, えび, 鶏肉, 豆乳, 飲用牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 薄力粉, 黒砂糖	にんにく, にんじん, 玉葱, 生姜, パセリ, 唐辛子, とうもろこし, レタス	859 33.8
16木	ご飯	○	あじの南蛮漬け 磯和え かみなり汁	あじ, のり, 出汁用かつお節, 豚肉, 豆腐, みそ, 飲用牛乳	米, かたくり粉, 油, 上白糖, ごま油, こんにゃく	生姜, ねぎ, もやし, キャベツ, 大根, にんじん, 玉葱, 小松菜	801 37.8
17金	キャロットライス クリームソース かけ	○	ベーコンポテトスープ 果物(すいか)	鶏肉, 牛乳, 生クリーム, ベーコン, 飲用牛乳	米, 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, 生姜, パセリ, にんにく, 小松菜, すいか	841 26.1
20月	チキン カレーライス	○	豆のサラダ	鶏肉, 大豆, ひよこめ, ベーコン, 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, 生姜, にんにく, トマト缶, りんご, キャベツ, もやし, きゅうり	857 27.6
21火	ご飯	○	めばるの煮つけ 竹輪の和風サラダ さつま汁	めばる, 竹輪, 鶏肉, 出汁用かつお節, みそ, 飲用牛乳	米, 三温糖, かたくり粉, ごま油, 油, 上白糖, さつまいも	生姜, キャベツ, もやし, 小松菜, ごぼう, にんじん, 干し椎茸, ねぎ	748 36.4
22水	シナモン 揚げパン	○	ワンタンスープ サウビカンサラダ	豚肉, 飲用牛乳	コッペパン, 上白糖, 油, ワンタンの皮, ごま油, じゃがいも	シナモン にんにく, にんじん, 干し椎茸, 白菜, もやし, ねぎ, キャベツ, とうもろこし	783 24.5
23木	あぶ玉丼	○	じゃこサラダ もやしとにらの味噌汁	出汁用かつお節, 鶏肉, 油揚げ, たまご, ちりめんじゃこ, みそ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 三温糖, ごま油, 油, 上白糖	干し椎茸, 玉葱, グリンピース, キャベツ, にんじん, 小松菜, もやし, えのきたけ, にら, ねぎ	807 39.4
24金	大分県メニュー 切干し大根入り ご飯	○	鶏天の胡麻だれがけ だんご汁	豚肉, 刻み昆布, 油揚げ, 鶏肉, たまご, 出汁用かつお節, みそ, 飲用牛乳	米, 三温糖, 油, 薄力粉, ごま, 上白糖	切干し大根, にんじん, さやえんどう, 白菜, ごぼう, ねぎ, 干し椎茸	845 41.7
27月	ごま塩ご飯	○	鶏とこんにゃくの味噌煮 油揚げのかりかりサラダ	鶏肉, 出汁用かつお節, 豆腐, みそ, 油揚げ, 飲用牛乳	米, 米粒麦, ごま, 油, こんにゃく, 三温糖, 上白糖	生姜, ごぼう, にんじん, 大根, 干し椎茸, ねぎ, キャベツ, もやし, 小松菜	763 31.3
28火	パエリア	○	スパニッシュオムレツ ジュリエヌスープ	鶏肉, えび, いか, たまご, 豚肉, ベーコン, 飲用牛乳	米, オリーブ油, 油, じゃがいも, オイスターソース	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, 赤パプリカ, にんじん, ピーマン, ほうれん草, セロリ, 大根, パセリ	755 35.2
29水	黒砂糖パン	○	茄子のミートグラタン カリポリ漬け 豆乳スープ	豚肉, 大豆, チーズ, ベーコン, 豆乳, 飲用牛乳	黒砂糖パン, 油, 上白糖, マカロニ, パン粉, じゃがいも, かたくり粉	にんにく, 玉葱, にんじん, なす, パセリ, 大根, きゅうり, キャベツ, しめじ	778 35.6
30木	夏越の祓献立 茅の輪 かき揚げ丼	○	なめこの味噌汁 水無月	鶏肉, 出汁用かつお節, 豆腐, みそ, あずき, 飲用牛乳	米, 米粒麦, 薄力粉, かたくり粉, 油, 三温糖, 上新粉, 上白糖	玉葱, ごぼう, にんじん, さやいんげん, なめこ, 大根, ねぎ, 三つ葉	849 27.5
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。							800
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 33.4
							基準量 830 27.0 ~41.5

