

令和4年8・9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)
30火	★ソース焼きそば	○	青梗菜と豆腐のスープ 大学芋	豚肉、あおのり、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	蒸し中華めん、さつまいも、油、水あめ、上白糖	にんにく、人参、玉葱、キャベツ、もやし、生姜、えのきたけ、干し椎茸、青梗菜	798 28.0
31水	ご飯	○	豚の生姜焼き ビーフンソテー なめこの味噌汁	豚肉、ツナ、豆腐、わかめ、みそ、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、油、ビーフン	生姜、にんにく、玉葱、ピーマン、人参、干し椎茸、キャベツ、もやし、小松菜、ねぎ、なめこ、大根	801 38.0
1木	発芽玄米ご飯	○	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、竹輪、みそ、飲用牛乳	米、発芽玄米、三温糖、油、こんにゃく、上白糖、ごま油	人参、玉葱、しめじ、青梗菜、もやし、ごぼう、きゅうり	836 37.8
2金	★チキンカレーライス	○	★ツナサラダ	鶏肉、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、人参、生姜、にんにく、トマト缶、りんご、キャベツ、きゅうり、もやし	841 26.2
5月	ご飯	○	豆腐のチゲ風 チャプチェ	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、大根、玉葱、白菜、キムチ、人参、たけのこ、干し椎茸、もやし、ピーマン、生姜、にんにく	794 31.7
6火	ご飯	○	★赤魚の煮つけ じゃこの和風サラダ さつま汁	赤魚、ちりめんじゃこ、鶏肉、出汁用かつお節、みそ、飲用牛乳	米、三温糖、かたくり粉、油、上白糖、さつまいも	生姜、キャベツ、もやし、小松菜、ごぼう、人参、干し椎茸、ねぎ	764 39.3
7水	期末考査						
8木	期末考査						
9金	重陽の節句献立 秋の香りご飯	○	菊花しゅうまい はんぺんのすまし汁	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、昆布、出汁用かつお節、はんぺん、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、さつまいも、かたくり粉、ごま油、しゅうまいの皮	人参、干し椎茸、しめじ、玉葱、生姜、グリーンピース、白菜、えのきたけ、ねぎ、ほうれん草	765 32.4
10土	十五夜献立 ねぎ豚塩だれ丼	○	いものこ汁 お月見団子	豚肉、鶏肉、出汁用かつお節、豆腐、飲用牛乳	米、米粒麦、ごま油、かたくり粉、油、こんにゃく、さといも、上新粉、白玉粉、上白糖	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、にら、レモン、ごぼう、人参、しめじ、なめこ、小松菜	843 33.8
12月	ご飯	○	★ひじきコロッケ きのこわかめの酢醤油 豆腐の味噌汁	豚肉、出汁用かつお節、わかめ、かつお節、豆腐、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、パン粉	玉葱、しめじ、もやし、人参、えのきたけ、小松菜	821 31.6
13火	えびピラフ	○	★ミネストローネ ★白玉フルーツポンチ	えび、鶏肉、大豆、ベーコン、ウィンナー、飲用牛乳	米、バター、油、じゃがいも、上白糖、マカロニ、白玉粉	玉葱、人参、マッシュルーム、とうもろこし、パセリ、セロリ、キャベツ、みかん缶、パイン缶、もも缶	864 30.4
14水	ワンダフル給食 栗ご飯	○	銀鱈と野菜の南蛮漬け 豆腐となめこの味噌汁	ぎんだら、出汁用かつお節、昆布、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、もち米、栗、かたくり粉、油、上白糖、ごま	なす、れんこん、赤パプリカ、きゅうり、 菊の花 、ねぎ、なめこ	866 29.6
15木	愛知県メニュー 味噌煮込み うどん	○	かぶの酢漬け 鬼まんじゅう	出汁用かつお節、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、八丁みそ、みそ、飲用牛乳	冷凍うどん、三温糖、さつまいも、かたくり粉、上白糖	ごぼう、人参、ねぎ、白菜、小松菜、かぶ	776 31.1
16金	高野豆腐の 卵とじ丼	○	きゅうりの甘酢かけ にらともやしの味噌汁	出汁用かつお節、昆布、鶏肉、凍り豆腐、たまご、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、しらたき、三温糖、上白糖、七味唐辛子、ごま油	たけのこ、玉葱、さやいんげん、きゅうり、生姜、にら、もやし	818 39.7
19月	敬老の日						
20火	ベトナムメニュー セルフ パインミー	○	フォー ★りんごゼリー	豚肉、鶏肉、寒天、かき油、ナンブラー、飲用牛乳	コッペパン、油、グラニュー糖、ごま油、上白糖	にんにく、大根、人参、きゅうり、ねぎ、もやし、青梗菜、りんごジュース、りんご缶	753 36.8
21水	ご飯	○	さんまのかば焼き キャベツの塩もみ 沢煮椀	さんま、こんぶ、出汁用かつお節、豚肉、飲用牛乳	米、かたくり粉、油、三温糖、ごま、さといも	生姜、キャベツ、きゅうり、人参、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	868 33.9
22木	★回鍋肉丼	○	中華風かきたまスープ 果物（梨）	豚肉、みそ、豆腐、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、生姜、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ、玉葱、干し椎茸、青梗菜、梨	770 33.9
23金	秋分の日						
26月	金木犀ご飯	○	じゃがいもの筑前煮 辛子和え	たまご、鶏肉、出汁用かつお節、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	人参、生姜、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、さやいんげん、キャベツ、小松菜	747 30.0
27火	カレーピラフ きのこソースかけ	○	マセドアンサラダ	鶏肉、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	米、バター、油、薄力粉、じゃがいも、上白糖	人参、玉葱、マッシュルーム、しめじ、えのきたけ、生姜、パセリ、きゅうり、とうもろこし	808 24.9
28水	陸上競技大会						
29木	ご飯	○	★切干大根の卵焼き ★きんぴらごぼう ★冬瓜と生揚げの味噌汁	豚肉、たまご、出汁用かつお節、さつまいも、生揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、油、上白糖、七味唐辛子、ごま油、ごま	にんにく、切干大根、ねぎ、枝豆、人参、ごぼう、れんこん、さやいんげん、玉葱、冬瓜	804 35.4
30金	キムタクご飯	○	★焼きししゃも じゃが芋のだんご汁	豚肉、ししゃも、鶏肉、出汁用かつお節、昆布、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、ごま、じゃがいも、かたくり粉	人参、キムチ漬、たくあん、ねぎ、大根、玉葱、白菜、小松菜	779 41.2
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。							805
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 33.2
★リクエスト給食★ 保健給食委員会のみんが、夏休み前に各クラスにアンケートを取り、リクエスト給食をまとめてくれました。このアンケートをもとに、今月から12月までリクエストの多かったメニューを給食に取り入れていきます。							基準量 830 27.0 ～41.5

