



渋谷区立松濤中学校

日	献立	牛乳	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		アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ピザトースト ハニーマスタードサラダ かぼちゃのシチュー	○	豚肉 鶏肉	チーズ 牛乳 生クリーム	食パン はちみつ じゃがいも 薄力粉	油 マヨネーズ バター	青ピーマン にんじん 西洋かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム(水煮) カリフラワー(冷) とうもろこし(冷) セロリー	763 kcal 25.9 g 45.0 g 3.8 g
2火	ちまき風おこわ パリパリサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	○	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 もち米 砂糖 しゅうまいの皮	油 ごま油 ごま	にんじん こまつな チンゲンサイ	しょうが 干し椎茸 たけのこ水煮 えだまめ(冷) とうもろこし(冷) キャベツ 玉葱	728 kcal 28.1 g 25.8 g 2.8 g
8月	ハヤシライス コールスローサラダ みかんゼリー	○	豚肉	生クリーム 牛乳	米 麦 砂糖 薄力粉	油 バター	にんじん	にんにく 生姜 キャベツ 玉葱 マッシュルーム水煮 きゅうり 緑豆もやし オレンジジュース 蜜柑缶詰	769 kcal 21.0 g 20.6 g 2.4 g
9火	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 五目スープ	○	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油	青ピーマン にんじん	しょうが キャベツ 干し椎茸 だいこん たけのこ水煮 ねぎ	757 kcal 32.9 g 28.0 g 2.7 g
10水	ジャージャー麺 チーズ入りいももち	○	豚肉 みそ	チーズ 牛乳	中華めん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	油 ごま油	にんじん	りょくとうもやし きゅうり 玉葱 にんにく しょうが	737 kcal 29.1 g 29.2 g 3.3 g
11木	大豆入り鶏ごぼうごはん きびなごの南蛮漬け 田舎汁	○	鶏肉 大豆(乾) 油揚げ みそ	きびなご 牛乳	米 麦 かたくり粉 砂糖 さといも(冷) こんにゃく	油 ごま 七味とうがらし	にんじん 赤ピーマン 青ピーマン	しょうが ごぼう 玉葱 だいこん ねぎ ほんしめじ	759 kcal 36.2 g 22.2 g 3.5 g
12金	ごはん 酢豚 ワントンスープ	○	豚肉	牛乳	米 麦 かたくり粉 じゃがいも 砂糖 ワントンの皮	油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな	生姜 玉葱 たけのこ水煮 パインアップル缶詰 干し椎茸 りょくとうもやし ねぎ	758 kcal 29.0 g 24.6 g 2.4 g
13土	ねぎ豚塩だれ丼 春雨サラダ 白菜汁	○	豚肉 ボンレスハム 生揚げ 豆腐	わかめ 牛乳	米 麦 かたくり粉 はるさめ 砂糖	油 ごま油	にら にんじん	ねぎ にんにく 玉葱 緑豆もやし レモン果汁 キャベツ きゅうり 干し椎茸 はくさい	790 kcal 32.1 g 24.7 g 3.7 g
15月	ひじきご飯 すき焼き風煮 カントリーサラダ	○	鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐	干ひじき チーズ 牛乳	米 麦 砂糖 しらたき	油	にんじん こまつな	ごぼう はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ レモン果汁 とうもろこし(冷)	762 kcal 34.8 g 25.4 g 3.3 g
16火	ツナサンド トマトサラダ 鶏肉とマカロニのクリーム煮	○	まぐろ缶 鶏肉	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 薄力粉 マカロニ	マーガリン マヨネーズ 油 バター	パセリ にんじん ブロッコリー	玉葱 りょくとうもやし にんにく ぶなしめじ とうもろこし(冷凍)	722 kcal 27.2 g 39.3 g 3.9 g
17水	ごはん いかチリソース キャベツスープ 黒ごまプリン	○	いか 鶏肉	生クリーム 牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 黒ゴマ	にんじん	玉葱 セロリー えのきたけ キャベツ	723 kcal 28.3 g 21.2 g 2.2 g
18木	ピビンバ たまごスープ フルーツカクテル	○	豚肉 ベーコン たまご	牛乳	米 麦 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく 大豆もやし ねぎ セロリ 玉葱 パイン缶詰 桃缶詰 バナナ 林檎缶詰 蜜柑缶詰 レモン果汁 生姜	831 kcal 25.8 g 27.2 g 2.5 g
19金	赤飯 さわらの西京焼き ごまドレッシングサラダ けんちん汁	○	ささげ(乾) さわら みそ 豆腐	牛乳	米 もち米 砂糖 こんにゃく さといも(冷)	ごま油	にんじん	きゅうり キャベツ 黄ピーマン ごぼう だいこん ねぎ	759 kcal 34.6 g 21.7 g 3.2 g
22月	ほうれん草のバターライスと鶏のトマト煮 コーンサラダ	○	鶏肉	生クリーム 牛乳	米 薄力粉 砂糖	油 バター	ほうれんそう にんじん	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし(冷)	866 kcal 27.9 g 35.6 g 2.9 g
23火	ごはん 鮭の七味焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁	○	しろさけ 鶏肉 焼き竹輪 豆腐 かつお節	牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく かたくり粉	七味とうがらし ごま油 油	にんじん さやいんげん (冷)	ねぎ にんにく しょうが 切干しだいこん だいこん ごぼう	718 kcal 38.7 g 17.3 g 2.8 g
24水	けんちんうどん ちくわの2色揚げ ココアケーキ	○	豚肉 油揚げ かつお節 焼き竹輪	あおのり 牛乳	うどん さといも(冷) こんにゃく 薄力粉 砂糖	油 バター	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ しょうが	763 kcal 27.5 g 30.8 g 2.5 g
25木	ポークカレー フレンチサラダ	○	豚肉	牛乳	米 麦 薄力粉 じゃがいも 砂糖	油 バター	にんじん トマト缶	玉葱 にんにく りんご レタス キャベツ きゅうり とうもろこし(冷) りょくとうもやし	804 kcal 30.4 g 23.8 g 1.9 g
26金	ごはん かぼちゃコロケ にんじんサラダ ABCスープ	○	豚肉 ベーコン まぐろ缶詰	牛乳	米 麦 薄力粉 パン粉 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ごま	西洋かぼちゃ(冷) にんじん 青ピーマン	玉葱 きゅうり りょくとうもやし レモン果汁	841 kcal 25.5 g 28.5 g 2.9 g
29月	ごはん 鯖の味噌煮 おかか和え 沢煮椀	○	さば みそ かつお節 豚肉	牛乳	米 麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉	ごま油	こまつな	しょうが キャベツ りょくとうもやし ごぼう たけのこ水煮 干し椎茸 ねぎ	815 kcal 33.7 g 29.7 g 3.2 g
30火	コッペパン クラムチャウダー タンドリーチキン	○	豚肉 ベーコン あさり 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	コッペパン じゃがいも 薄力粉	油 バター	にんじん パセリ	玉葱 ぶなしめじ にんにく セロリー	725 kcal 35.4 g 33.4 g 3.7 g
31水	高野豆腐の卵とじ丼 ごぼうサラダ 豚汁	○	鶏肉 豚肉 凍り豆腐 豆腐 油揚げ たまご みそ	牛乳	米 麦 しらたき 砂糖 こんにゃく	油 マヨネーズ	さやいんげん(冷) にんじん	たけのこ水煮 玉葱 ごぼう きゅうり キャベツ だいこん ねぎ	851 kcal 35.2 g 30.5 g 3.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています