



令和5年 8・9月献立表

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	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
30水	あんかけ五目焼きそば フルーツ白玉	○	豚肉、えび、いか、飲用牛乳	蒸し中華めん、ごま油、油、上白糖、かたくり粉、白玉粉	にんにく、生姜、干し椎茸、人参、玉葱、たけのこ、白菜、青梗菜、ねぎ、みかん缶、パイン缶、もも缶	774 27.9
31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、出汁用さば節、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	820 37.0
1金	豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト かぶのスープ	○	豆腐、豚肉、ベーコン、鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、パン粉、三温糖、かたくり粉、オリーブ油、じゃがいも	玉葱、葉ねぎ、人参、にんにく、かぶ、とうもろこし	808 31.4
4月	高野豆腐の卵とじ 野菜のおろし和え にらの味噌汁	○	出汁用さば節、鶏肉、凍り豆腐、たまご、かつお節、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、三温糖、ごま油	たけのこ、玉葱、さやいんげん、白菜、もやし、小松菜、大根、にら、キャベツ	784 39.3
5火	ご飯 鯖の味噌煮 白菜漬け 沢煮焼	○	鯖、みそ、八丁みそ、昆布、出汁用さば節、豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、じゃがいも、かたくり粉	生姜、白菜、人参、きゅうり、ゆず、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、ねぎ	811 33.2
6金	前期期末考査					
7金	前期期末考査					
8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、ブロッコリー、とうもろこし	849 26.6
11月	【重陽の節句】 秋の香りご飯 菊花しゅうまい はんぺんの澄まし汁	○	鶏肉、油揚げ、豚肉、豆腐、昆布、出汁用さば節、はんぺん、わかめ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、栗、かたくり粉、ごま油、しゅうまいの皮、麩	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	769 32.9
12火	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 白菜汁 果物(ぶどう)	○	鮭、みそ、出汁用さば節、昆布、鶏肉、生揚げ、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、バター、さつまいも	生姜、キャベツ、玉葱、もやし、ピーマン、人参、干し椎茸、白菜、ねぎ、ぶどう	759 38.7
13水	レモンバタートースト チリコンカン シュリンプサラダ	○	豚肉、大豆、えび、チーズ、飲用牛乳	食パン、バター、上白糖、油、三温糖	レモン、にんにく、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、セロリー、きゅうり	749 37.2
14木	豆わかめご飯 鶏とこんにゃくの味噌煮 きゅうりの甘酢かけ	○	大豆、鶏肉、出汁用さば節、豆腐、みそ、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、人参、大根、干し椎茸、ねぎ、きゅうり	750 34.0
15金	【沖縄県】 ししじゅうしい 人参しりしり もずく汁 ちんすこう	○	豚肉、刻み昆布、ツナ、たまご、鶏肉、もずく、飲用牛乳	米、もち米、ごま油、三温糖、ごま、そうめん、薄力粉、上白糖、黒砂糖、ラード、油	人参、干し椎茸、さやいんげん、もやし、えのきたけ、ねぎ、大根、あさつき	747 29.3
16土	カレーピラフきのこソースかけ マセドアンサラダ ジョア(マスカット)	○	鶏肉、牛乳、生クリーム、ジョア(マスカット)	米、米粒麦、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、きゅうり、とうもろこし	768 22.9
18月	敬老の日					
19火	【ワンダフル給食】 ご飯 鶏肉のタイ風から揚げ 焼き春雨 ココナッツミルクの具沢山スープ	○	鶏肉、豚肉、ベーコン、飲用牛乳	米、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、油、じゃがいも、三温糖	にんにく、生姜、赤パプリカ、こねぎ、大豆もやし、キャベツ、 フライドオニオン 、玉葱、人参、 ココナッツミルク	777 29.8
20水	【スイス】 サーモンピラフ チーズフォンデュ 大麦のスープ	○	塩ざけ、牛乳、チーズ、ウィンナー、ベーコン、飲用牛乳	米、オリーブ油、バター、油、薄力粉、じゃがいも、押麦	玉葱、とうもろこし、マッシュルーム、ブロッコリー、赤パプリカ、かぼちゃ、キャベツ、セロリー、人参	875 32.7
21木	回鍋肉丼 ヌーミータン みかんゼリークリームおせ	○	豚肉、みそ、鶏肉、たまご、寒天、ホイップクリーム、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、クリームコーン、とうもろこし、オレンジジュース	842 33.0
22金	ご飯 かつおのあずま煮 キャベツの昆布漬け 味噌けんちん	○	かつお、塩昆布、豆腐、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、小麦粉、かたくり粉、三温糖、ごま、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	生姜、キャベツ、きゅうり、大根、ごぼう、人参、ねぎ	768 39.2
25月	ご飯 ほうれん草の卵焼き ひじきの五目煮 竹輪とじゃが芋の味噌汁	○	豚肉、たまご、ひじき、油揚げ、大豆、出汁用さば節、竹輪、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、こんにゃく、三温糖、じゃがいも	人参、玉葱、ほうれん草、さやえんどう	748 35.0
26火	ゆかりとじゃこのご飯 吉野煮 野菜のごま和え	○	ちりめんじゃこ、出汁用さば節、生揚げ、鶏肉、いか、竹輪、飲用牛乳	米、米粒麦、さといも、三温糖、くずでん粉、ごま、上白糖	ゆかり、人参、たけのこ、さやいんげん、小松菜、もやし	769 38.7
27水	【十五夜】 ねぎ豚塩だれ丼 いものこ汁 お月見団子	○	豚肉、鶏肉、出汁用さば節、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	861 34.3
28木	【陸上記録会応援】 ジャンバラヤ フレーフレーチキン ポイルブロッコリー レタススープ	○	豚肉、ウィンナー、鶏肉、ベーコン、飲用牛乳	米、米粒麦、油、薄力粉、コーンフレーク	にんにく、玉葱、人参、赤パプリカ、ピーマン、トマト缶、ブロッコリー、とうもろこし、レタス	765 35.4
29金	陸上競技会					

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。
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。

