



令和5年10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)
2月	チキンライス 肉団子ポトフ 果物(梨)	○	鶏肉、ベーコン、大豆、豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、かたくり粉	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、キャベツ、生姜、梨	804 30.0
3火	麦ご飯 のりの佃煮 塩肉じゃが 糸寒天のごま酢和え	○	のり、豚肉、出汁用さば節、竹輪、糸寒天、飲用牛乳	米、米粒麦、上白糖、油、こんにゃく、じゃがいも、ごま	生姜、玉葱、人参、干し椎茸、さやいんげん、とうもろこし、きゅうり、キャベツ	749 31.2
4水	親子丼 キャベツの味噌汁	○	出汁用さば節、鶏肉、たまご、のり、豚肉、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、しらたき、上白糖、さといも	人参、玉葱、干し椎茸、グリーンピース、キャベツ、小松菜	767 34.8
5木	秋季休業日					
6金	秋季休業日					
10火	【目の愛護デー】 カレーうどん パリパリサラダ ブルーベリーマフィン	○	豚肉、出汁用さば節、わかめ、たまご、牛乳、飲用牛乳	冷凍うどん、油、かたくり粉、ワントンの皮、油、上白糖、ごま油、薄力粉、三温糖、バター	にんにく、生姜、人参、玉葱、ほうれん草、きゅうり、キャベツ、ブルーベリー	771 27.4
11水	ご飯 豚の生姜焼き 鶏肉と根菜の味噌汁	○	豚肉、鶏肉、油揚げ、みそ、出汁用さば節、飲用牛乳	米、油、さつまいも	生姜、にんにく、しめじ、玉葱、ピーマン、大根、人参、れんこん、ねぎ、えのきたけ	771 38.6
12木	【カナダ】 ターメリックライス ポテトのブーディン風 サーモンソイチャウダー	○	ベーコン、チーズ、鮭、豆乳、飲用牛乳	米、米粒麦、バター、じゃがいも、油、パン粉、薄力粉	えだまめ、大根、玉葱、人参、しめじ、キャベツ、とうもろこし、さやいんげん	814 29.9
13金	ご飯 鯖のごま味噌焼き 白菜漬け けんちん汁	○	鯖、みそ、豆腐、こんぶ、かつお節、飲用牛乳	米、ごま、上白糖、ごま油、油、じゃがいも、こんにゃく	にんにく、ねぎ、白菜、人参、きゅうり、ゆず、大根、ごぼう	783 31.0
16月	ご飯 ホキのみみじ焼き 切干大根の含め煮 かきたま汁	○	ホキ、みそ、油揚げ、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、エッグケアマヨネーズ、油、三温糖、かたくり粉	人参、切干し大根、干し椎茸、えのきたけ、白菜、葉ねぎ	747 38.6
17火	ブルコギ丼 春雨スープ	○	豚肉、鶏肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、はちみつ、上白糖、ごま油、かたくり粉、緑豆はるさめ	玉葱、にんにく、生姜、人参、もやし、にら、ねぎ、えのきたけ、小松菜	748 30.7
18水	キムチチャーハン ワントンスープ りんごヨーグルト	○	鶏肉、豚肉、ヨーグルト、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ごま油、ワントンの皮、上白糖	ねぎ、生姜、人参、白菜キムチ、チンゲン菜、干し椎茸、白菜、もやし、りんご缶	749 25.9
19木	グラタンパン ミネストローネ 果物(柿)	○	ツナ、豆乳、チーズ、大豆、ベーコン、飲用牛乳	コッペパン、じゃがいも、薄力粉、油、パン粉、上白糖、マカロニ	人参、玉葱、とうもろこし、ほうれん草、セロリー、れんこん、ごぼう、キャベツ、柿	748 30.9
20金	大豆菜めし 豆腐の真砂揚げ かぼちゃの味噌汁	○	大豆、豆腐、鶏肉、ちりめんじゃこ、ひじき、出汁用さば節、竹輪、みそ、飲用牛乳	米、ごま、かたくり粉、油、三温糖	人参、玉葱、えのきたけ、かぼちゃ、小松菜	764 32.3
21土	【運動会】 ポークカレーライス ポイルブロッコリー 冷凍パイ	○	豚肉、飲用牛乳	米、米粒麦、油、じゃがいも、バター、薄力粉	玉葱、人参、生姜、にんにく、トマト缶詰、りんご、ブロッコリー、冷凍パイ	799 27.1
23月	振替休業日					
24火	ごま塩ごはん ひじきコロッケ 大根の華風漬け 豆腐の味噌汁	○	豚肉、出汁用さば節、豆腐、油揚げ、みそ、飲用牛乳	米、ごま、油、じゃがいも、乾燥マッシュポテト、上白糖、薄力粉、パン粉、ごま油	玉葱、大根、きゅうり、人参、えのきたけ、小松菜	807 28.9
25水	【ワンダフル給食】 ポバイライス ハチのふるさとハンバーグ キャロットスープ	○	牛肉、豚肉、生クリーム、みそ、ベーコン、飲用牛乳	米、バター、油、オリーブ油、 デミグラスソース缶	ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、しいたけ、まいたけ、人参、セロリー、にんにく、 オニオンソース	781 26.3
26木	発芽玄米ご飯 えびと豆腐のチリソース 春雨サラダ	○	えび、豆腐、鶏肉、わかめ、飲用牛乳	米、発芽玄米、油、三温糖、かたくり粉、でん粉はるさめ、上白糖、ごま油	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	766 33.5
27金	【十三夜】 吹き寄せご飯 はんぺんの味噌汁 いがりポテト	○	鶏肉、油揚げ、出汁用さば節、はんぺん、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、さつまいも、上白糖、バター、薄力粉、そうめん	人参、干し椎茸、まいたけ、しめじ、えだまめ、えのきたけ、白菜、ほうれん草、ねぎ	757 27.9
30月	【Book Menu】 レタス卵チャーハン わかめスープ さつま芋とりんごの春巻き	○	たまご、ベーコン、鶏肉、豆腐、わかめ、牛乳、飲用牛乳	米、米粒麦、油、ラード、さつまいも、上白糖、春巻きの皮	ねぎ、玉葱、レタス、人参、白菜、りんご	833 24.6
31火	ツナのカレーピラフ ABCスープ かぼちゃのチーズケーキ	○	ツナ、ベーコン、鶏肉、チーズ、たまご、牛乳、生クリーム、飲用牛乳	米、米粒麦、オリーブ油、油、じゃがいも、マカロニ、上白糖、薄力粉	玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、とうもろこし、小松菜、かぼちゃ	851 27.5

秋田のお米を使ったハンバーグだよ!



図書×給食
読書時間に合わせて本に登場する料理を給食で提供します!

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、食材をよくご確認いただき、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。

