



令和5年11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	1献立 - (kcal) たんぱく質 (g)	
1水	家常豆腐丼 もやしのナムル	○	豚肉、生揚げ、みそ、飲用牛乳	米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	生姜、干し椎茸、人参、たけのこ、ねぎ、キャベツ、さやいんげん、にんにく、もやし、赤パプリカ、小松菜	796 35.7	
2木	ご飯 いかのかりん揚げ かぶの酢漬け さつま芋の味噌汁	○	いか、油揚げ、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、かたくり粉、薄力粉、油、三温糖、さつまいも	生姜、かぶ、きゅうり、玉葱、人参、小松菜	722 32.2	
3金	文化の日						
6月	【Book Menu】 五穀米のドライカレー ピクルス コーヒーゼリー <small>満月珈琲店のレシピ帖</small>	○	あずき、豚肉、寒天、コーヒーフレッシュ、飲用牛乳	米、米粒麦、きび、あわ、ごま油、薄力粉、バター、上白糖	にんにく、生姜、人参、玉葱、ピーマン、大根、きゅうり、れんこん、とうがらし	795 25.6	
7火	【Book Menu】 ご飯 隠し野菜ハンバーグ キャベツのごま和え 具沢山雑煮 <small>タスキメシ箱根</small>	○	豆腐、豚肉、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、飲用牛乳	米、油、パン粉、ごま、三温糖、トック	玉葱、人参、ピーマン、キャベツ、もやし、干し椎茸、大根、ねぎ、小松菜	764 33.7	
8水	青菜チャーハン 中華風卵焼き 豚バラと白菜の中華スープ	○	ベーコン、いか、たまご、豚肉、飲用牛乳	米、ラード、油、ごま油、上白糖、かたくり粉、緑豆はるさめ	人参、ねぎ、小松菜、たけのこ、干し椎茸、玉葱、えだまめ、生姜、白菜、えのきたけ、しめじ	716 28.4	
9木	【Book Menu】 あげ焼きパン（フレンチトースト） えびとマカロニのクリーム煮 ツナサラダ <small>ジブリの食卓</small>	○	牛乳、たまご、鶏肉、豆乳、えび、チーズ、ツナ、飲用牛乳	食パン、上白糖、バター、油、薄力粉、マカロニ、ごま油	にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もやし	755 32.1	
10金	キムタクご飯 鶏団子スープ さつま芋の塩けんぴ	○	豚肉、鶏肉、豆腐、飲用牛乳	米、ごま油、ごま、かたくり粉、さつまいも、油、上白糖	白菜キムチ、たくあん、玉葱、ねぎ、生姜、えのきたけ、人参、もやし、小松菜	727 24.9	
13月	後期中間考査						
14火	ハヤシライス ごぼうチップスサラダ	○	豚肉、生クリーム、飲用牛乳	米、油、上白糖、バター、薄力粉、はちみつ	にんにく、生姜、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、ごぼう、キャベツ、もやし、きゅうり	795 23.0	
15水	【大分県】 ご飯 鶏天の胡麻だれがけ キャベツの塩もみ だんご汁	○	鶏肉、たまご、豚肉、油揚げ、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、薄力粉、ごま、上白糖	キャベツ、人参、生姜、大根、ごぼう、ねぎ、干し椎茸	800 39.3	
16木	じゃこわかめご飯 芋煮 油揚げのかりかりサラダ	○	ちりめんじゃこ、出汁用さば節、豚肉、鶏肉、油揚げ、飲用牛乳	米、ごま油、ごま油、さといも、こんにゃく、三温糖、上白糖	玉葱、人参、ごぼう、しめじ、ねぎ、キャベツ、もやし	718 31.7	
17金	【タイ】 ガパオライス ヤムウンセン	○	鶏肉、大豆、えび、飲用牛乳	米、米粒麦、油、上白糖、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、玉葱、しめじ、ピーマン、赤パプリカ、バジル、人参、きゅうり、もやし、レモン	724 31.4	
20月	ご飯 南瓜コロッケ ポイル野菜 豆腐となめこの味噌汁	○	鶏肉、豆乳、出汁用さば節、豆腐、油揚げ、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、油、乾燥マッシュポテト、薄力粉、パン粉、油	玉葱、かぼちゃ、キャベツ、人参、もやし、なめこ、えのきたけ、ねぎ	800 27.9	
21火	【ワンダフル給食】 きりたんぼ 法蓮草と菊花のお浸し 抹茶とチョコの蒸しケーキ 	○	鶏肉、こんぶ、飲用牛乳	きりたんぼ、油、薄力粉、上白糖、 ホワイトチョコレート	大根、人参、ごぼう、まいたけ、ねぎ、せり、ほうれんそう、菊のり、トウモロコシ、しめじ、 どんぶり	834 29.9	
22水	中華おこわ にら玉スープ 果物（みかん） <small>今月は、秋田県の郷土料理です。どんぶりは、畑のキャベツともいわれる秋田県の特産品です。</small>	○	豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、飲用牛乳	米、もち米、ごま油、油、三温糖、かたくり粉、ごま	生姜、干し椎茸、たけのこ、人参、グリーンピース、玉葱、しめじ、にら、みかん	705 29.0	
23木	勤労感謝の日						
24金	ご飯 鯖の香味焼き 竹輪と大根の柚子味噌炒め 白菜汁	○	さば、竹輪、みそ、出汁用さば節、生揚げ、飲用牛乳	米、油	生姜、ねぎ、大根、大根葉、ゆず、人参、干し椎茸、白菜	790 33.6	
27月	味噌ラーメン スイートポテト	○	みそ、豚肉、なると、豆乳、生クリーム、飲用牛乳	蒸し中華めん、油、ラード、ごま油、さつまいも、バター、上白糖、はちみつ	にんにく、生姜、ねぎ、人参、玉葱、もやし、キャベツ、にら	767 27.7	
28火	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き ひじきの五目煮 かぶの味噌汁	○	鶏肉、みそ、さつま揚げ、大豆、豚肉、油揚げ、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、こんにゃく、三温糖	ゆず、人参、さやいんげん、かぶ	773 36.4	
29水	あぶたま丼 里芋の味噌汁	○	出汁用さば節、油揚げ、たまご、鶏肉、みそ、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、三温糖、こんにゃく、さといも	干し椎茸、人参、玉葱、グリーンピース、ごぼう、えのきたけ、小松菜	745 34.3	
30木	キャロットライス ポークシチュー フレンチサラダ	○	豚肉、飲用牛乳	米、バター、油、じゃがいも、薄力粉、上白糖、三温糖	人参、パセリ、にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、もやし	824 25.9	

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。

