

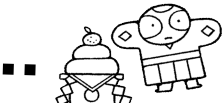
令和5年12月 献立表

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人あたり (kcal) たんぱく質 (g)
1金	ツナそぼろご飯 豚汁 豆花 (トウファ)	○	ツナ、鶏肉、たまご、豚肉、油揚げ、出汁用さば節、みそ、豆乳、生クリーム、きな粉、飲用牛乳	米、三温糖、油、上白糖、ごま油、こんにやく、さつまいも、黒砂糖	玉葱、たけのこ、生姜、さやいんげん、ごぼう、白菜、人参、ねぎ	838 34.1
4月	枝豆ご飯 ハッシュドポークポテト チーズサラダ	○	豚肉、チーズ、飲用牛乳	米、もち米、じゃがいも、油、上白糖	えだまめ、玉葱、人参、マッシュルーム、ピーマン、生姜、にんにく、キャベツ、ブロッコリー	745 27.8
5火	切干し大根入りごはん れんこんつくね かぼちゃの味噌汁	○	豚肉、刻み昆布、油揚げ、鶏肉、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、油、ごま、かたくり粉、パン粉	切干し大根、人参、干し椎茸、さやいんげん、玉葱、れんこん、かぼちゃ、えのきたけ、小松菜	773 37.1
6水	照りツナトースト さっぱりみかんサラダ ポトフ	○	ツナ、チーズ、刻みのり、ベーコン、鶏肉、大豆、飲用牛乳	食パン、油、上白糖、エッグケアマン、ヨーネーズ、じゃがいも	玉葱、みかん缶、キャベツ、きゅうり、にんにく、人参	766 34.2
7木	チリコンカンライス サウピカンサラダ	○	豚肉、大豆、飲用牛乳	米、バター、油、三温糖、じゃがいも、油、ごま油、上白糖	にんにく、玉葱、人参、トマト缶、キャベツ、とうもろこし	810 31.4
8金	ご飯 鯖のおろし和え 卵の花の炒り煮 法蓮草の味噌汁	○	さば、おから、鶏肉、油揚げ、出汁用さば節、みそ、飲用牛乳	米、上白糖、ごま油、三温糖、板麩	大根、ねぎ、ごぼう、人参、えだまめ、玉葱、なめこ、ほうれん草、もやし	840 36.1
11月	ご飯 小魚ふりかけ 豚肉とじゃが芋の味噌煮 きゅうりとツナの酢の物	○	刻み昆布、ちりめんじゃこ、かつお節、出汁用さば節、豚肉、みそ、わかめ、ツナ、飲用牛乳	米、上白糖、ごま、油、こんにやく、じゃがいも、三温糖、でん粉春雨、ごま油	ごぼう、人参、玉葱、グリーンピース、きゅうり	769 28.6
12火	麻婆豆腐丼 豆もやしのナムル 果物 (みかん)	○	豚肉、豆腐、みそ、飲用牛乳	米、米粒麦、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上白糖、ごま	にんにく、生姜、ねぎ、人参、干し椎茸、にら、大豆もやし、ほうれん草、みかん	794 32.8
13水	【埼玉県】 きつねうどん みそポテト	○	油揚げ、出汁用かつお節、鶏肉、わかめ、こんぶ、たまご、みそ、飲用牛乳	冷凍うどん、上白糖、三温糖、じゃがいも、薄力粉、かたくり粉、油	小松菜、白菜、ねぎ	749 34.3
14木	ご飯 揚げぎょうざ 大根のピリ辛漬け ヌーミータン	○	豚肉、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、油、ごま油、ぎょうざの皮、薄力粉、上白糖、ごま、油、かたくり粉	ねぎ、キャベツ、干し椎茸、にら、にんにく、生姜、大根、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、クリームコーン、とうもろこし	783 30.4
15金	チキンカレーライス アップルドレッシングサラダ	○	鶏肉、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、もやし、きゅうり	798 25.7
18月	えびピラフ ジャーマンオムレツ かぶのスープ	○	えび、たまご、豚肉、鶏肉、飲用牛乳	米、オリーブ油、油、じゃがいも	玉葱、赤ピーマン、マッシュルーム、とうもろこし、ほうれん草、人参、かぶ	715 32.6
19火	ご飯 わかさぎの南蛮漬け ひじきの五目煮 じゃが芋の味噌汁	○	わかさぎ、鶏肉、ひじき、油揚げ、大豆、出汁用さば節、わかめ、みそ、飲用牛乳	米、油、薄力粉、かたくり粉、三温糖、ごま、こんにやく、じゃがいも	ねぎ、人参、さやいんげん、えのきたけ、玉葱	716 29.5
20水	【インド】 スパイスライス タンドリーチキン カチュンバル	○	豚肉、鶏肉、プレーンヨーグルト、ひよこ豆、ベーコン、飲用牛乳	米、油、上白糖、オリーブ油	にんにく、玉葱、とうもろこし、ピーマン、マッシュルーム、セロリー、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、レモン	719 35.6
21木	【ワンドフル給食】 治部煮丼 炒り豆腐 ゆずゼリー	○	鶏肉、出汁用かつお節、こんぶ、ひじき、豆腐、鶏肉、たまご、飲用牛乳	米、かたくり粉、すだれ麩、上白糖、油、鴨油、ナタデココ	人参、かぼちゃ、れんこん、チンゲン菜、生姜、干し椎茸、たけのこ、ゆずピューレ	834 29.9
22金	【香釜】 ジャージャー麺 柚子大根 かぼちゃ団子 パエリア	○	豚肉、大豆、みそ、八丁味噌、きな粉、飲用牛乳	蒸し中華めん、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、上新粉、白玉粉、上白糖	もやし、人参、きゅうり、玉葱、にんにく、生姜、大根、ゆず、かぼちゃ	827 34.0
25月	豆乳スープ チョコ蒸しパン	○	鶏肉、えび、いか、ベーコン、豆乳、牛乳、飲用牛乳	米、オリーブ油、油、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、上白糖、チョコチップ、ココア	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤ピーマン、人参、ピーマン、しめじ、小松菜	825 28.6

今月は、石川県の郷土料理『治部煮』を作ります。特産品のすだれ麩を使うのが特徴です。

食材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。
 ワンドフル給食では、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。



冬休み明けの給食は下記の予定です。
 1月の献立表は、1月9日に配布します。

9火	ねぎ豚塩だれ丼 具沢山雑煮 りんごきんとん	○	豚肉、こんぶ、出汁用かつお節、鶏肉、飲用牛乳	米、ごま油、かたくり粉、トック、さつまいも、上白糖	ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、にら、レモン、干し椎茸、大根、人参、小松菜、りんご	820 31.4
10水	ご飯 鶏肉のノルウェー煮 キャベツの昆布漬け チンゲン菜のスープ	○	鶏肉、塩昆布、生揚げ、ベーコン、飲用牛乳	米、じゃがいも、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、三温糖、ごま油	生姜、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、チンゲン菜	737 26.3