

★★★★★★ 7月 こんだてひょう ★★★★★★

令和7年度

渋谷区立広尾小学校

日	行事等	献立名	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 たんぱく質
1 火	ブルガリア 大使館 コラボ献立	パンキンパン	○	パンキンパン			609 kcal 30.9 g
		ブルガリアのムサカ		豚ひき肉 ヨーグルト たまご	じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ	
		ボブチヨルバ		ワインナー 白いんげん豆	オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ セロリー	
		ブルガリアヨーグルト		ヨーグルト			
2 水		鶏ごぼう飯	○	鶏肉	米油	ごぼう	559 kcal 24.1 g
		もぞくとたまごのスープ		沖縄もぞく 豆腐 たまご		人参えのき ねぎ	
		夏野菜チップス			さつまいも 紅いも かたくり粉 油	にがうり かぼちゃ	
3 木		マーポー丼	○	豆腐 豚ひき肉 みそ 豆みそ	米油 砂糖 かたくり粉 ごま油	人参 ねぎ たけのこ しいたけ にら にんにく 生姜	603 kcal 23.3 g
		切干大根のサラダ			ごま油 油 ごま	切干し大根 きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ	
		マンゴー				宮崎県産マンゴー	
		ご飯					
4 金		さばの梅みそ焼き	○	米			626 kcal 27.3 g
		土佐和え		みそ鯖	砂糖	練り梅	
		みそ汁		かつお節	砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり	
		冷凍みかん		油揚げ みそ		なす 玉ねぎ ねぎ	
		五目手巻きずし				冷凍みかん	
7 月	セタ献立	七夕汁	○	油揚げ たまご うなぎ(かば焼き) 焼きのり	米 砂糖 油	人参 かんぴょう れんこん しいたけ さやえんどう	632 kcal 25.2 g
		マリンブルーゼリー			焼き麩 そうめん	オクラ 人参	
					砂糖 ナタデココ	パン缶	
8 火		ジャージャー麺	○	豚ひき肉 みそ 豆みそ	蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり	600 kcal 29.5 g
		チーズ揚げワンタン		プロセスチーズ	ワンタンの皮 薄力粉 油		
		鉄骨サラダ		ひじき ちりめんじゃこ	ごま油 砂糖 ごま	キャベツ 小松菜 人参	
9 水		どうもろこしごはん	○	米油		どうもろこし	641 kcal 30.3 g
		鶏肉の照り焼き		とり肉	ごま油	にんにく 生姜 ねぎ	
		じやこ入りおひたし		ちりめんじゃこ	砂糖	人参 キャベツ 小松菜	
		かぼちゃのみそ汁		ぶた肉 油揚げ みそ	油	だいこん かぼちゃ ねぎ	
10 木	6年生 こころの劇場 (給食あり)	ジョア	○				568 kcal 21.9 g
		ナン			ナン		
		バーチキンカレー		ヨーグルト 鶏肉 クリーム 牛乳	油 砂糖 バター はちみつ	にんにく 生姜 玉ねぎ	
		枝豆サラダ			油 砂糖	枝豆 きゅうり キャベツ どうもろこし 缶 人参	
		シャインマスカット				マスカット	
11 金		ご飯	○	米			589 kcal 24.2 g
		まだらのチリソース		まだら	かたくり粉 油 ごま油 砂糖	生姜 にんにく ねぎ	
		わかめとキュウリの華風和え		カットわかめ	砂糖 ごま油	きゅうり	
		どうがんの中華スープ		とり肉 豆腐	かたくり粉	人参 冬瓜 しいたけ ねぎ	
14 月		キムチチャーハン	○	焼き豚 えび	米油 砂糖 ごま油	にんにく 玉ねぎ はくさいキムチ ねぎ	571 kcal 30.9 g
		焼き肉サラダ		ぶた肉	油 ごま油 三温糖 ごま	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参	
		むらくもスープ		とり肉 豆腐 たまご	かたくり粉	えのき チンゲンツイアイ ねぎ	
15 火	リクエスト 主食・スープ	抹茶揚げパン	○	きな粉	コッペパン 油 砂糖		595 kcal 20.9 g
		ABCスープ		ベーコン とり肉	油 アルファベットマカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ どうもろこし 缶	
		スイートポテトサラダ			さつまいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ どうもろこし 缶	
		ゆずゼリー			ナタデココ	ゆずジュース	
16 水		チンジャオロース丼	○	牛肉	米油 砂糖 かたくり粉	赤ピーマン 青ピーマン にんにく 生姜 たけのこ	652 kcal 30.4 g
		春雨の和えもの		ロースハム	緑豆はるさめ 油 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 きゅうり	
		豆花		豆乳 きな粉	砂糖 黒砂糖		
17 木	リクエスト デザート	メキシカンピラフ	○	豚ひき肉	米バター 油	トマトジュース 人参 玉ねぎ マッシュルーム 缶 どうもろこし 缶 グリンピース	710 kcal 26.1 g
		トマトとレタスのスープ		とり肉 たまご	油 かたくり粉	玉ねぎ トマト レタス	
		ファイバーサラダ		糸寒天	油 砂糖	キャベツ もやし 人参 きゅうり	
		チョコレートケーキ		たまご	バター 砂糖 スイートチョコ 薄力粉		
18 金	リクエスト おかず	ご飯	○		米		648 kcal 24.4 g
		おみくじコロッケ		豚ひき肉 ウィンナー チーズ	油 乾燥マッシュポテト じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参	
		いそあえ		きざみのり かつお節		もやし キャベツ 人参 小松菜	
		すまし汁		豆腐 わかめ なると	かたくり粉	ねぎ	
9月							
1 月		なすとトマトソースのスパゲティ	○	豚ひき肉 米みそ ピザ用チーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 薄力粉 バター 砂糖	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ マッシュルーム トマト なす	680 kcal 22.5 g
		フレンチサラダ			油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし 缶	
		フルーツポンチ			砂糖	パインアップル 缶 もも 缶 みかん 缶 りんご	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

※今月のランチルーム給食はありません。

★リクエスト給食★

健康保健委員会の企画で、リクエスト給食を実施します。

主食・おかず・スープ・デザートそれぞれ1位のメニューを献立に入れています。

楽しい給食で、暑い夏も元気に過ごしましょう！



今月の平均栄養価	615kcal
	26.1g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。