



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

※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、ご了承ください。

※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。