



# 7・8月予定献立表



令和8年7月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質	たんぱく質
<b>7月</b>									
1	水		五目チャーハン	○	焼き豚	しょうが 人参 たけのこ 水煮 玉葱 ねぎ グリンピース	米 ごま油	587	kcal
			夏野菜チップス			かぼちゃ ゴーヤー	じゃがいも さつまいも 揚げ油	22.0	g
			にら玉スープ			鶏肉 たまご	しめじ ねぎ にら	片栗粉 ごま油	
2	木		ナン	○			ナン	610	kcal
			バターチキンカレー		ヨーグルト 鶏肉 生クリーム 牛乳	にんにく しょうが トマトピューレ トマトケチャップ 玉葱	砂糖 バター はちみつ	22.7	g
			コーンサラダ			 キャベツ 人参 きゅうり ホールコーン 玉葱	砂糖		
			冷凍みかん			冷凍みかん			
3	金	6年 こころの 劇場	ご飯	○			米	644	kcal
			ツナの油みそ		ツナ缶 赤みそ 白みそ	にんにく しょうが	砂糖	27.4	g
			家常豆腐		生揚げ 豚肉 赤みそ	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 水煮 人参 キャベツ ねぎ	砂糖		
			茎わかめサラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり 緑豆もやし	砂糖		
6	月		チキンライス	○	ベーコン 鶏肉	トマトジュース 玉葱 人参 マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ グリンピース	米 バター	594	kcal
			レタスのスープ		鶏肉 たまご	玉葱 トマトレタス	片栗粉	25.0	g
			フライビーンズサラダ		大豆	人参 ホールコーン きゅうり キャベツ 玉葱	片栗粉 揚げ油 砂糖		
7	火	七夕献立	七夕手巻き寿司	○	油揚げ たまご ねぎ 蒲焼き 焼きのり	人参 かんぴょう れんこん 干し椎茸 きぬさや	米 三温糖 砂糖	637	kcal
			牛乳		牛乳		24.9	g	
			天の川汁		木綿豆腐	オクラ 人参	そうめん 麩		
			マリンブルーゼリー		粉寒天	パイン缶	砂糖 ナタデココ		
8	水		ご飯	○			米	584	kcal
			さばのタンドリー風		さば ヨーグルト	しょうが にんにく 玉葱 トマトペースト レモン汁		27.5	g
			ツナと小松菜のごまサラダ		まぐろ缶詰	人参 緑豆もやし 小松菜	黒ごま ごま油 砂糖		
			ジュリエンスープ		ベーコン	人参 たまねぎ 白菜 みずな			
9	木		沖縄そば	○	かまぼこ 豚肉	人参 玉葱	中華麺 ごま油 三温糖	721	kcal
			小松菜のあえもの			小松菜 キャベツ もやし 人参	ごま油 三温糖 黒ごま	26.9	g
			黒糖サターアングラー		たまご		薄力粉 三温糖 黒砂糖 揚げ油		
10	金	2年生・幼種園 とうもろこし の収穫	ピビンバ丼	○	豚ひき肉	しょうが にんにく たけのこ 水煮 人参 小松菜 大豆もやし	米 砂糖 ごま油 ごま	588	kcal
			海藻スープ		鶏肉 カットわかめ めかぶわかめ	えのきたけ 小松菜 ねぎ	ごま油	24.9	g
			ゆでとうもろこし			とうもろこし			
13	月		麻婆なす丼	○	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	しょうが にんにく 人参 干し椎茸 たけのこ 水煮 ねぎ にら	米 揚げ油 砂糖 片栗粉 ごま油	666	kcal
			春雨サラダ		ロースハム	キャベツ きくらげ 人参 きゅうり たまねぎ	春雨 砂糖 ごま油	22.3	g
			メロン食べ比べ			メロン クインシーメロン			
14	火		ご飯	○			米	586	kcal
			カジキの照り焼き		メカジキ	しょうが		29.9	g
			人参しりしり		まぐろ缶詰 たまご	緑豆もやし 人参 ビーマン			
			塩こうじ汁		白みそ 赤みそ	大根 ねぎ 人参 えのき しめじ	じゃがいも こんにゃく		
15	水		カラフルピラフ	○	はたて貝柱 水煮 鶏肉	にんにく 玉葱 赤パプリカ ビーマン ホールコーン	米 バター	588	kcal
			いもかぼサラダ		ベーコン	かぼちゃ きゅうり 玉葱	さつまいも エッグケアマヨネーズ	22.6	g
			ABCスープ		鶏肉	人参 玉葱 キャベツ ホールコーン	マカロニ		
16	木	服部学園 コラボ 献立	丸パン	○			黒砂糖パン	659	kcal
			魚のコーンフレーク揚げ		メルルーサ	トマトケチャップ にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ ズッキーニ	薄力粉 米粉 コーンフレーク パン粉 (乾) 揚げ油 砂糖 オリーブ油	27.0	g
			野菜スープ		ベーコン	人参 玉葱 キャベツ			
17	金	セレクト 給食	夏野菜カレー	○	鶏肉 ピザ用チーズ	にんにく しょうが 人参 玉葱 ズッキーニ かぼちゃ なす トマト缶 トマトケチャップ	米 バター 薄力粉	649	kcal
			ジョア		ジョア(ブルーベリー)			20.1	g
			キャベツとじゃこのレモン和え		ちりめんじゃこ	キャベツ 大根 人参 レモン汁	砂糖		
			グレープゼリー		寒天	ぶどうジュース	砂糖		
			オレンジゼリー		寒天	オレンジジュース	砂糖		
<b>8月</b>									
31	月	給食開始	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉	ビーマン にんにく しょうが セロリ 玉葱 人参 マッシュルーム 水煮 トマトピューレ トマトケチャップ	スパゲティ オリーブ油 粉チーズ 砂糖	629	kcal
			ファイバーサラダ		糸寒天	キャベツ 人参 きゅうり レモン汁	砂糖	23.1	g
			フルーツポンチ			みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ブルーベリー レモン汁	砂糖		

※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。

今月の平均栄養価	624kcal
	24.7g
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。

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。

こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、

食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう！

