



# 給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日	主食		おかず	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	キムたくご飯	○	牛肉&豚肉のBBQソテー じゃがいもガレット 坦々スープ	豚肉、牛肉、豚ひき肉 豆乳、牛乳、みそ	米、じゃがいも、ごま すりごま、ごま油	はくさいキムチ 大根(たくあん)、玉葱 りんご、しょうが にんにく、はくさい にんじん、もやし、ねぎ	698 kcal 24.1 g
2水	ご飯	○	デミグラスハンバーグ (スパゲティー付き) 夏野菜の冷たいスープ	豚ひき肉、木綿豆腐 大豆バター	米、牛脂、パン粉 スパゲティー	玉葱、にんじん、きゅうり さやいんげん、すいか ブロッコリー、なす マッシュルーム(水煮) コーン、オクラ	677 kcal 25.5 g
3木	発芽玄米ご飯	○	いわしのコーンフレーク焼き 揚げそうめんの和風パリパリサラダ かみなり汁	いわし、かつお節 木綿豆腐、牛乳	米、発芽玄米 コーンフレーク そうめん、ごま油	しょうが、キャベツ もやし、きゅうり にんじん、ゆず(果汁) だいこん、玉葱、こまつな ねぎ	630 kcal 28.1 g
4金	★誕生日給食★ パスタサラダ (和風玉ねぎドレッシング)	ジョア プレーン	小エビのサラダ おかしな目玉焼き	鶏肉、えび 牛乳、ジョア、アガー	スパゲティー、ごま	赤たまねぎ、にんじん キャベツ、みずな、コーン だいこん、にんにく レモン(果汁)、玉葱 きゅうり、にんにく もも缶、パセリ	663 kcal 26.8 g
7月	★七夕給食★ 天の川ごはん	○	じゃこと大豆の餡がらめ ひんやり七夕汁 星のぶどうゼリー (さくらんぼ付き)	豚ひき肉、ほしのり 大豆水煮、寒天 ちりめんじゃこ、牛乳	米、マカロニ、さつまいも ごま、そうめん、麴	にんじん、しょうが コーン、オクラ、干し椎茸 ぶどうジュース マスカット、さくらんぼ	654 kcal 22.8 g
8火	冷やしませソバ	○	野菜(マシマシ・マシ・普通・少なめ) 食べ比べメロン	鶏ひき肉、豚肉 刻みのり、かつお節 牛乳	中華めん、ごま油	しょうが、こねぎ、ねぎ パプリカ、しめじ、もやし こまつな、にんじん にんにく、メロン	621 kcal 24.2 g
9水	★スペイン給食★ カレーパエリア (レモン付き)	○	スペイン風オムレツ ガスパチョ	豚ひき肉、いか、えび たまご、豚肉、牛乳	米、じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん パプリカ、ピーマン しめじ、グリーンピース レモン、ほうれんそう トマト、トマト缶、パセリ トマトジュース、きゅうり	647 kcal 27.9 g
10木	フィッシュバーガー (タルタルソース)	○	コールスローサラダ 火にかけた鍋	白身魚、たまご フランクフルト、牛乳	パン粉、じゃがいも 胚芽パン	玉葱、きゅうり、キャベツ にんじん、レモン(果汁) セロリ、パセリ 紫キャベツ	601 kcal 26.0 g
11金	★千葉県給食★ ご飯	○	あじのさんが焼き 温野菜(バーニャカウダ) 鶏どせ	あじ、豚ひき肉 木綿豆腐、豆乳 鶏肉、牛乳、みそ いわし、豆乳ホイップ	米、さつまいも じゃがいも、ごま油 紫さつまいも	玉葱、しょうが、ねぎ こねぎ、しそ葉、にんじん ブロッコリー、にんにく だいこん、こまつな ごぼう、はくさい 干し椎茸	611 kcal 25.3 g
14月	★北海道給食★ 帯広豚丼	○	野菜炒め スープカレー とうもろこし	豚肉、鶏肉、牛乳	米、ごま、じゃがいも ごま油	にんにく、こねぎ グリーンピース、キャベツ 玉葱、ピーマン、にんじん もやし、しょうが、パジル とうもろこし	631 kcal 26.9 g
↑食育:1年生とうもろこしの皮むき体験							
15火	★コロボ・ブルガリア給食★ パンプキンパン	○	ブルガリアのムサカ ポブチョルバ ブルーベリーヨーグルト	豚ひき肉、ヨーグルト たまご、ウィンナー 牛乳	じゃがいも パンプキンパン	玉葱、にんじん、キャベツ ピーマン、ねぎ、セロリ パジル、タイム さやいんげん	674 kcal 29.9 g
16水	★長野県給食★ ご飯	○	山賊焼き じゃがいもなます 野沢菜のみそ汁	鶏肉、牛乳、みそ 高野豆腐	米、じゃがいも こんにやく	にんにく、しょうが にんじん、はくさい ねぎ、しめじ、こまつな 野沢菜	642 kcal 23.2 g
17木	チキンライスドリア	○	ペイザンヌスープ しゅわしゅわカルピスポンチ	鶏肉、牛乳 生クリーム チーズ、寒天	米、小麦粉、じゃがいも ミニ冷凍白玉、バター カルピス	にんにく、玉葱、にんじん コーン、ピーマン しょうが、しめじ キャベツ、さやいんげん みかん缶、ブルーベリー さくらんぼ	662 kcal 18.4 g
18金	★誕生日給食★ うなぎご飯 (手巻きのり)	ミルク コーヒー	ツナとコーンのサラダ 厚焼きたまご きゅうり みょうがのみそ汁	うなぎ、焼きのり ツナ、たまご、みそ ミルクコーヒー	米	玉葱、キャベツ、コーン きゅうり、にんじん だいこん、なす、はくさい みょうが、えのきたけ	663 kcal 24.5 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。