



7月 給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



| 日 | 曜日 | 主食 | | 献立名 | 骨や歯になるもの | からだの調子を整える | 体を動かす 熱や力になるもの | 12歳+ kcal | たんぱく質 g |
|----|----|---------------------------|-----------------|--------------------------------------|--|---|---|--------------|------------|
| 1 | 水 | バリバリ餃子パン | ○ | ビーフンスープ すいか | 豚ひき肉 鶏肉 牛乳 | にんにく しょうがが キャベツ にら にんじん たけのこ ねぎ すいか ごまつな スズキニ | 丸パン オリーブ油 片栗粉 ぎょうぎの皮 揚げ油 ごま油 ピーマン | 603 | 24.8 |
| 2 | 木 | ご飯 | ○ | あじのかりかりフライ やみつきサラダ キムチ豚汁 | あじ 豚肉 のり 豆腐 味噌 牛乳 | キャベツ きゅうり にんじん レモン にんにく ごねぎ だいこん ごまつな ねぎ ごぼう 白菜キムチ | 米 薄力粉 パン粉 コーンフレーク 揚げ油 オリーブ油 砂糖 ごま油 こんにやく じゃがいも | 634 | 27.4 |
| 3 | 金 | ★開校記念給食★ 加計塚みそらーめん | ジョア プレーン | ウバちゃん農園トマトマリネ ビール風ゼリー | 味噌 豚肉 なたと 粉寒天 豆乳ホイップ ジョア | しょうが にんにく キャベツ にんじん ねぎ もやし メンマ ごまつな パセリ コーン 玉葱 きゅうり ミニトマト 赤たまねぎ レモン 黄パプリカ パセリ だいこん オレンジジュース | 中華めん オリーブ油 ごま油 砂糖 ごま | 601 | 19.4 |
| 7 | 火 | ★七夕給食★ 天の川ご飯 (刻みのり) | ○ | 照り焼きチキン 七夕そうめん汁 1年生がむいたとうもろこし | 鶏 鶏ひき肉 のり 鶏肉 木綿豆腐 牛乳 | コーン ごまつな にんじん にんにく しょうが ねぎ だいこん 干し椎茸 水菜 オクラ とうもろこし | 米 砂糖 はちみつ 片栗粉 醤油 そうめん | 635 | 30.1 |
| 8 | 水 | ご飯 | ○ | エッグミートローフ サラダスパゲティー ビーンズチーズスープ | 豚ひき肉 豆腐 うずら卵 大豆水煮 ひよこめめ 粉チーズ 牛乳 | 玉葱 トマト パセリ キャベツ コーン きゅうり にんじん かぶ セロリ | 米 パン粉 上白糖 スパゲティー オリーブ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも | 672 | 26.5 |
| 9 | 木 | かりかり梅ご飯 | ○ ミルク ココア | 豚しゃぶスタミナ炒め とろろみそ汁 | 豚肉 豆腐 味噌 わかめ 塩昆布 牛乳 | 梅干し キャベツ 玉葱 にんじん パプリカ にら もやし スズキニ にんにく しょうが ねぎ なめこ オクラ みょうが | 米 砂糖 ごま油 ごま ミルクココア | 666 | 23.0 |
| 10 | 金 | ★7月誕生日給食★ ナン | ○ | キーマカレー アヒージョサラダ みかんシャーベット | 豚ひき肉 粉チーズ アンチョビ 牛乳 | にんにく しょうが 玉葱 にんじん フルーツチャツネ グリーンピース コーン しめじ キャベツ トマト ブロッコリー ミニトマト まいたけ みかんシャーベット | ナン 薄力粉 バター オリーブ油 | 670 | 25.7 |
| 13 | 月 | ★沖縄県給食★ タコライス | ○ | トッピング野菜 もずくのスープ 南国フルーツヨーグルト | 豚ひき肉 チーズ もずく 豆腐 ヨーグルト 牛乳 | 玉葱 にんじん にんにく キャベツ きゅうり ミニトマト ねぎ マンゴー バイナップル缶 バナナ トマト | オリーブ油 砂糖 米 | 678 | 23.9 |
| 14 | 火 | 冷やし中華 | ○ | ぺたんこシュウマイ 枝豆 | かつお節 豚肉 豚ひき肉 牛乳 | しょうが ミニトマト きゅうり もやし にんじん にんにく ねぎ 玉葱 干し椎茸 えだまめ | 中華麺 オリーブ油 砂糖 ごま油 ごま しゅうまいの皮 片栗粉 | 661 | 30.0 |
| 15 | 水 | チーズホットドッグ | ○ | かりかりじゃがいもサラダ ABCトマトスープ | フランクフルト ビザチーズ 豚肉 牛乳 | キャベツ 黄パプリカ にんじん きゅうり レモン にんにく 玉葱 トマト | コッペパン オリーブ油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 スパゲティー | 655 | 24.6 |
| 16 | 木 | ご飯 | ○ | えびつくねの照り焼き 野菜の麺漬け ツナときゅうりの冷や汁 | 鶏ひき肉 豆腐 えび 味噌 ツナ缶 牛乳 | ねぎ ごねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん にんじん みょうが 大葉 コーン | 米 片栗粉 パン粉 砂糖 ごま | 635 | 27.7 |
| 17 | 金 | わかめご飯 | ミルク コーヒー | 鶏のから揚げ 大根のオーロラソースサラダ みそ汁 | わかめ 鶏肉 かつお節 味噌 ミルクコーヒー | しょうが にんにく だいこん にんじん きゅうり コーン トマト ごぼう ねぎ はくさい | 米 片栗粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖 エッグケアマヨネーズ じゃがいも | 686 | 25.9 |



| | | | | | | | | | |
|----|---|------------------------|---|-----------------------------|-------------------------|---|------------------------------|-----|------|
| 31 | 月 | ★8月誕生日給食★ ミートソースパンネ | ○ | とうもろこしと枝豆のサラダ フルーツポンチジュレ | 豚ひき肉 豆乳バター アガー 牛乳 | にんにく 玉葱 にんじん しめじ なす トマト パセリ えだまめ コーン きゅうり キャベツ みかん缶 バナナプル缶 ブルーベリー | パンネ オリーブ油 砂糖 薄力粉 ごま油 白玉団子 | 657 | 25.2 |
|----|---|------------------------|---|-----------------------------|-------------------------|---|------------------------------|-----|------|

※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。