



7月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和7年7月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	火	世界の料理・韓国 キムチポックムパプ(焼きめし) タッカルビ風チキン みそチゲスープ もやしのナムル 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米	人参 白菜 ビーマン しいたけ キャベツ ねぎ しめじ にら もやし 小松菜	665 30.7
2	水	コーンピラフ フライ ラタトゥイユ フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 すずき 牛乳	米 ベーコン パン粉	コーン にんにく 人参 セロリー 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン なす スクキーニ トマト缶 パセリ コーンスターチ みかん缶 ナタデココ	716 26.6
3	木	ごはん とうがんじる 夏野菜入りレモン風味あえ 枝豆コロッケ 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 枝豆 冬瓜 しいたけ ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン レモン	633 22.7
4	金	パン パーベキューマリネオープン焼き 白いんげん豆と野菜のスープ煮 果物 牛乳	豚肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳	パン はちみつ	ズッキーニ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー 果物	622 28.8
7	月	七夕 セタちらし おくら入り短冊じる こんだて セタゼリー 牛乳	鶏肉 わかめ 寒天 牛乳	米 ぶどうジュース 杏仁豆腐	小松菜 人参 しいたけ 大根 オクラ オレンジ	643 24.0
8	火	ごはん もずくのみそしる さばのたつたあげ たくあん入り即席づけ 牛乳	さば 油揚げ 豆腐 もずく 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ きゅうり 大根	689 31.2
9	水	パン 豚のクリーム煮 イタリア風マセドアンサラダ 果物 ジョアセレクト (ストロベリー・マスカット)	豚肉 ベーコン ジョア	パン 小麦粉 バター クリーム じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり 果物	660 31.2
10	木	沖縄県の郷土料理 しじゅうしい(豚肉と刻み昆布の炊き込みごはん) にんじんシリシリ(和え物) イナムドウチ(汁物) 手作りサーターアングギー(揚げ菓子) 牛乳	豚肉 昆布 ツナ かまぼこ 厚揚げ 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉	人参 さやいんげん 大根 しいたけ 小松菜	676 24.7
11	金	うどん えびといんげんのかきあげ 野菜の土佐づけ りんごのシロップづけ 牛乳	えび ひじき おかか 牛乳	うどん 小麦粉	さやいんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ナタデココ りんご缶	616 27.6
14	月	ごはん 春巻 とうふとわかめのスープ こんにゃくサラダ 牛乳	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 春巻の皮 小麦粉 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ 青梗菜 きゅうり もやし	711 25.7
15	火	ナン 夏野菜チキンカレー じゃこサラダ 果物 牛乳	鶏肉 じゃこ 牛乳	ナン バター 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン なす オクラ キャベツ 小松菜 人参 果物	660 19.0
16	水	とうもろこしごはん 揚げだし豆腐のおろしだれ 根菜のみそしる こまつなごまあえ 牛乳	油揚げ 豆腐 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま	とうもろこし 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	644 27.0
17	木	冷やし中華めん ささみ入りナムル アスパラとじゃがいものソテー 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	中華めん じゃがいも	もやし きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 赤ピーマン アスパラガス 果物	667 20.6
18	金	コラボ給食 フライドライス フリフリチキン ~withハワイ チキンロングライス(春雨スープ) 牛乳	ウィンナー 卵 鶏肉 牛乳	米 押麦 はちみつ 春雨 バインジュース	玉ねぎ 小松菜 にんにく しょうが 人参 こねぎ	682 29.4

予定★2(水)、3(木) 4年生宿泊 ★11(金)6年生 こころの劇場 ★14(月)4年生 日生劇場 ★15(火)6年生 プラネタリウム、ネウボラ見学

日付	曜日	9月の予定献立	おもな材料			エネルギー たんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	月	夏野菜ポークカレーライス 果物 荒びき大豆のサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 バター	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン なす オクラ 人参 キャベツ 大根 黄ピーマン 果物	736 20.8

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

kcal/g