



7月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和8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	水	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	木	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
3	金	渋谷味めぐり給食～With渋谷東部 ちゃんこうどん べったら漬け ビール風ゼリー 牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ 寒天 カルピス 牛乳	うどん 砂糖 りんごジュース	人参 白菜 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 人参	551 22.4
6	月	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 ズッキーニ 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
7	火	セタ 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	水	ナン 夏野菜チキンカレー じゃこサラダ 果物 ジョアセレクト (ストロベリー・マスカット)	鶏肉 じゃこ ジョア	ナン パター 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	660 19.0
9	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 赤ピーマン レモン	633 22.7
10	金	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
13	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
14	火	コラボ給食 アロスコンポポーヨ サンコチャード with～ペルー セビーチェ 牛乳	鶏肉 牛肉 いか たこ ひよこ豆 牛乳	米 じゃがいも さつまいも	ほうれんそう コリアンダー 玉ねぎ 人参 赤ピーマン グリーンピース 大根 セロリ レモン きゅうり コーン	626 28.3
15	水	冷やし細うどん えびとインゲんのかきあげ 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	細うどん 小麦粉	さやインゲン 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 ナタデココ りんご缶	616 27.6
16	木	パン バ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
17	金	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ダギー(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 さやインゲン 大根 しいたけ 小松菜	676 24.7

予定☆2(木) 6年生 こころの劇場(給食あり) ☆13(月) 6年生 社会科見学(給食なし)

日付	曜日	8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	
31	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 パター	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ください。)

kcal/g