

7月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく	MILK	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 糖質
1 火	はんげしょう ★半夏生給食★ たこめし	○	ちゅうかうまに そくせきづけ すいか	まだこ, 豚ばら, 豚肉肩, 鯛生揚げ, 牛乳	米, 砂糖	ごぼう, しょうが, えだめ, にんにく, ねぎ, 干し椎茸, きくらげ(乾), たけのこ, にんじん, 玉葱, はくさい, チンゲンツァイ, キャベツ, きゅうり, 大根(つぼ漬), すいか	607 kcal 25.3 g 21.8 g
2 水	ごはん	○	とりささみのレモンあげ なつかおりあえ たけのこのみそしる	鶏ささ身, いか, かつお節, 昆布, 鯛ごし豆腐, 油揚げ, カットわかめ, 牛乳	米, 砂糖	レモン(果汁・生), もやし, きゅうり, キャベツ, みょうが, しそ葉, 玉葱, たけのこ, にんじん	604 kcal 33.0 g 18.7 g
3 木	はつがげんまいごはん	○	ナスときゅうにくのみそいため こまツナサラダ あかうおとレタスのスープ メロン	豆みそ, ツナ缶, 赤魚, 鯛ごし豆腐, 牛乳	米, 発芽玄米, てんさい糖	なす, たけのこ(ゆで), にんじん, もやし, こまつな, にんにく, しょうが, 玉葱, トマト, はくさい, レタス, メロン	613 kcal 23.4 g 23.9 g
4 金	しぶやく ★渋谷区コラボ給食★ ～ブルガリアの料理～ チーズパン	○	ブルガリアのムサカ ボブチョルバ(まめスープ) ブルガリアヨーグルト	豚ひき肉, ヨーグルト, 卵, ウインナー, いんげん豆, 牛乳, いちごヨーグルト	チーズパン (卵不使用), じゃがいも, オリーブ油	玉葱, にんじん, キャベツ, ピーマン, ねぎ, セロリ	679 kcal 34.6 g 27.0 g
7 月	★七夕給食★ たなばたちらし	○	たなばたじる ほしざらフルーツポンチ	豚ひき肉, 鶏肉, かつお節, こんぶ, 牛乳, 卵	米, そうめん, 冷凍白玉, 氷糖みつ 砂糖	干し椎茸, れんこん, たけのこ, さやえんどう, えのきたけ, みずな, にんじん, 黄ピーマン, オクラ, りんご缶, もも缶, 西洋なし缶, みかん缶	638 kcal 22.4 g 16.3 g
8 火	ゆかりごはん	○	ちくせんに カリカリこぎつねサラダ デラウェア(ぶどう)	鶏肉, 油揚げ, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, こんにゃく, 砂糖	しょうが, にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, たけのこ, 冷凍いんげん, キャベツ, きゅうり, ぶどう	616 kcal 23.2 g 19.1 g
9 水	★旬の野菜の料理★ なつやさいカレー	ジョア	パンパンジー すいか	豚もも肉, 鶏ささ身, ショアブルーベリー	米, 油, 薄力粉	にんにく, しょうが, にんじん, 玉葱, かぼちゃ, なす, ピーマン, ズッキーニ, ホールコーン, トマト缶, きゅうり, もやし, トマト, すいか	637 kcal 21.2 g 15.7 g
10 木	★おはなし給食★ ■かいけつゾロリの ツルカメしょうゆラーメン	○	■いいものナゲット ぶるるんサラダ れいとうみかん	豚もも肉, 豚ばら, なると, こんぶ, 押し豆腐, 鶏ひき肉, カットわかめ, 糸寒天, 牛乳	蒸し中華めん, ラード, パン粉, 揚げ油, 砂糖	しょうが, ににく, もやし, にんじん, ねぎ, ほうれんそう, ながねぎ, 玉葱, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン, みかん	669 kcal 27.7 g 31.5 g
11 金	はつがげんまいごはん	○	さけのちゃんちゃんやき ★旬の野菜をたべる日★ とうもろこし はるさめスープ	鮭, 鶏肉, 牛乳	米, 発芽玄米, はるさめ(乾)	ににく, キャベツ, 玉葱, にんじん, 冷凍いんげん, とうもろこし, 白菜, にら, チンゲンツァイ	590 kcal 28.3 g 14.8 g
15 火	ごはん	○	オーロラチキン かふうきゅうり にらたまスープ ブルーン	鶏肉, 卵, 牛乳	米, じゃがいも	しょうが, 玉葱, ピーマン, にんじん, 大根もやし, きゅうり, とうがらし(乾), きくらげ(乾), 生しいたけ, えのきたけ, ねぎ, にら, 生ブルーン	653 kcal 24.7 g 25.9 g
16 水	ひやしちゅうか	○	★旬の野菜を食べる日★ ミニトマト フルーツとうにゅうヨーグルト	豚ロース, 牛乳 卵	中華めん, 砂糖	もやし, きゅうり, にんじん, ミニトマト, もも缶, 西洋なし缶, りんご缶, みかん缶	593 kcal 25.0 g 24.1 g
17 木	どうのうしのひ ★土用の丑の日給食★ うなまぶし	○	切干大根の卵焼き ★旬の野菜を食べる日★ えだまめ ほたてのすましじる	うなぎ(国産), 焼のり, 豚ひき肉, 卵, 昆布, 鶏むね肉, カットわかめ, 木綿豆腐, ほたて(水煮), 牛乳	ごはん, てんさい糖	ねぎ, ににく, 玉葱, ほうれんそう, 切干大根 生しいたけ, にんじん, えだまめ, えのきたけ, あさつき	601 kcal 38.1 g 32.9 g
18 金	★前期がんばったね給食★ ～セルフフィッシュ バーガーをつくろう～ かしわパン	○	かじきのたつたあげ キャベツサラダ なつやさいスープ れいとうみかん	めかじき, 鶏肉, ベーコン, 牛乳	柏パン, 米油	しょうが, キャベツ, きゅうり, にんじん, ににく, とうがん, 玉葱, ズッキーニ, ホールコーン缶, トマト, みかん	635 kcal 28.9 g 28.3 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。ご了承ください。

