



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		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 脂質
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、 絹生揚げ、 牛乳	米、砂糖	ごぼう、しょうが、えだまめ、 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 なつのかおりあえ たけのこのみそしる	鶏ささ身、いか、 かつお節、昆布、 絹ごし豆腐、 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	○	ナスとぎゅうにくのみそいため こまつなサラダ あかうおとレタスのスープ メロン 	豆みそ、ツナ缶、 赤魚、 絹ごし豆腐、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、 ウィンナー、 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 ほしぞらフルーツポンチ	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、 冰糖みつ 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	○	ちくぜんに 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	バンバンジー すいか	豚もも肉、 鶏ささ身 ジョアブルーベ 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、にんにく、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)	にんにく、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 	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、 大豆もやし、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	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、にんにく、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 バーガーをつくらう～ 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、にんにく、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。

