



7がつ こんだてひょう



令和7年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゆう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	火	ねんせいえんそく 3年生遠足	ごはん あじのなんばんづけ はくさいのおかかあえ ぐだくさんみそしる	○	真あじ かつお節 油揚げ、合わせみそ	米 油、砂糖 こんにやく、じゃがいも	玉ねぎ、人参 白菜、人参、もやし 大根、人参、小松菜、ねぎ	623	26.8
2	水	きょうしやく 給食パシャパシャタイム (7/2~4)	きつねうどん スパイシーポテト メロン	○	豚肉、油揚げ じゃがいも、油	うどん、砂糖 こんにやく、じゃがいも	ねぎ、人参、小松菜 メロン	584	25.0
3	木	きょうしやく コラボ給食 ☆ブルガリア☆	パンブキンパン ブルガリアのムスカ ボブチョルバ ブルガリアヨーグルト(いちご)	○	豚肉、ヨーグルト、卵 ウィンナー、いんげんまめ ヨーグルト	パンブキンパン じゃがいも、オリーブ油 オリーブ油	玉ねぎ 玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、ねぎ、セロリ	596	29.1
4	金		ごはん どりのしおからあげ うめあえ みそしる(なす・あぶらあげ)	○	鶏肉 かつお節 油揚げ、合わせみそ	米 油 砂糖	しょうが、にんにく キャベツ、人参、もやし、小松菜、ねり梅 なす、ねぎ	673	28.4
7	月	たなばた 七夕	さげばらずし たなばたじる マリンブルーゼリー	○	さけ、油揚げ、ひじき、刻みのり アガー	米、砂糖 焼きふ、そうめん 砂糖	ごぼう、人参、かんぴょう、きゅうり、れんこん オクラ パイン缶	549	22.4
8	火		マーボーなすどん もやしのこみあえ すいか	○	豚肉、白みそ、赤みそ 油揚げ	米、発芽玄米、油、砂糖 油、砂糖	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、なす、ニラ もやし、小松菜、にんにく、しょうが 小玉すいか	675	22.9
9	水		ツナおろしパゲッティ コールスロー	コーヒー ぎゅうにゆう	ツナ、刻みのり	スパゲッティ、オリーブ油、砂糖 エッグフリーマヨネーズ	大根、小松菜 キャベツ、ホールコーン	645	24.4
10	木	ねんせいこうがいぐくしやう 3年生校外学習	ごはん とりつくね みそドレサラダ けんちんじる	○	鶏肉、大豆、おから 赤みそ 鶏肉、木綿豆腐	米 エッグフリーマヨネーズ、砂糖 油、砂糖 油、こんにやく	しょうが、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし 人参、大根、ごぼう、ねぎ	600	26.9
11	金	ねんせいこうがいぐくしやう 6年生校外学習	チンジャオロースどん ちゅうかふうコーンスープ	○	豚肉 鶏肉、卵	米、発芽玄米、油、砂糖 ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、ピーマン 人参、玉ねぎ、ホールコーン、クリームコーン、 チンゲンサイ	599	24.9
14	月	きょうしやく コラボ給食 ☆ハワイ☆	フライドライス フリフリチキン チキンロングライス れいとうみかん	○	ウィンナー、卵 鶏肉 鶏肉	米、おむぎ、ごま油、油 砂糖、はちみつ、ごま油 普通はるさめ	玉ねぎ、小松菜 パインジュース、にんにく、しょうが 玉ねぎ、人参、こねぎ 冷凍みかん	666	27.7
15	火		ごはん ぎゅうにくのすきやきに ゆかりあえ	○	牛肉、焼き豆腐	米 油、しらたき、車ふ、砂糖	人参、白菜、ねぎ 白菜、人参、もやし、小松菜	585	26.2
16	水		たんたんめん だいこんとこんぶのちゅうかサラダ だいがくいも	○	豚肉 すき昆布	蒸し中華めん、油、砂糖、白ねりごま、ごま油 ごま油、油、砂糖	にんにく、ねぎ、ザーサイ、もやし、小松菜、きくらげ 大根、きゅうり、人参	658	20.9
17	木		なつやさいカレーライス いかのガーリックサラダ ジョア(プレーン)	ジョア	鶏肉 いか ジョア	米、油、無塩バター、小麦粉 オリーブ油	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、なす、 かぼちゃ、さやいんげん キャベツ、きゅうり、ホールコーン、にんにく	616	22.5
18	金	きょうしやく 給食終了	はちみつレモントースト カラフルサラダ ポトフ	コーヒー ぎゅうにゆう		食パン、バター、はちみつ、砂糖 オリーブ油、砂糖 オリーブ油、じゃがいも	レモン果汁 キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、ホールコーン セロリ、人参、玉ねぎ、キャベツ	534	19.4

※材料購入・その他理由で、献立の内容の一部が変更されることもありますので、ご了承ください。

給食パシャパシャタイムについて

給食を食べる前と食べた後をタブレットで撮影します。
ご家庭にタブレットを持ち帰るので、給食についてお子さんと話してみてください。
実施するのは、7/2~4のうち1日です。(クラスによって実施する日は異なります。)
次回は、9~12月に実施予定です。



今月の平均栄養価(中学年)	615	24.8
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5

