



7月 献立表



令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	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
1 火	もろこしごはん	○	鮭の塩焼き お浸し 味噌汁	鮭 わかめ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 もち米 砂糖 砂糖 ごま	小松菜 もやし ねぎ コーン	694 37.1
2 水	★コラボ給食with ブルガリア共和国 コッペパン	○	ブルガリアのムサカ ポブチヨルバ ブルガリアヨーグルト（いちご）	豚肉 ヨーグルト 卵 ワインナー いんげん豆 牛乳	コッペパン じゃがいも オリーブ油	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	697 35.0
3 木	ごはん	○	豆腐の五目煮 さくらんぼ もやしの梅肉和え	豚肉 豆腐 牛乳	米 油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 玉ねぎ だけのこ 人参 干し椎茸 もやし キャベツ きゅうり 梅干し さくらんぼ	556 23.7
4 金	ごはん	○	ささみフライ フレンチサラダ じゃがいものスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ	627 30.2
7 月	★七夕献立 ちらしつし	○	いかの照り焼き 七夕汁 キャベツのおかか和え	鶏肉 油揚げ のり いか 糸かつお 牛乳	米 砂糖 そうめん	人参 干し椎茸 かんぴょう 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ オクラ	627 30.2
8 火	ひ冷やし中華	○	大豆入り春巻き パイン	鶏肉 わかめ 大豆 豚肉 牛乳	中華めん ごま油 春巻き 砂糖 でん粉 油	生姜 もやし きゅうり 人参 ねぎ もやし 干し椎茸 パイン	666 26.6
9 水	チャーハン	○	もやしのコチュジャンかけ ワンタンスープ 牛乳寒ビーチソースかけ	豚肉 なると 卵 牛乳 生クリーム	米 油 春雨 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	人参 ねぎ グリンピース もやし きゅうり 干し椎茸 白菜 生姜 もも	697 26.2
10 木	シナモン トースト	○	鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ 冷凍みかん	鶏肉 牛乳	黒砂糖食パン 砂糖 バター 小麦粉 油 じゃがいも	にんにく 玉ねぎ しめじ 人参 スッキニービーマン トマト キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん	590 20.1
11 金	ごはん	○	鮭の南部焼き せんべい汁 春雨と豚肉のカレー炒め	鮭 豚肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	米 砂糖 ごま 春雨 油 せんべい	生姜 人参 だけのこ 白菜 キャベツ いんげん ねぎ 小松菜	630 29.8
14 月	ごはん	○	ししゃも焼き 塩肉じゃが きゅうりの南蛮漬け	豚肉 ししゃも 牛乳	米 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま油	生姜 人参 玉ねぎ きゅうり 干し椎茸	662 22.2
15 火	ごはん	○	冷しやわぶき 味噌汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ 小松菜 冷凍みかん	731 29.6
16 水	ビビンバ	○	華風スープ 小玉スイカ	豚肉 卵 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 ごま ごま油	生姜 にんにく ゼンまい 小松菜 もやし 白菜 人参 ねぎ 青梗菜 小玉スイカ	647 27.8
17 木	ひ冷やしうどん	○	さつまいもの天ぷら ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 青のり 焼き竹輪	冷凍うどん 砂糖 さつまいも 小麦粉 油	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし 人参	684 28.0
18 金	なつやさい 夏野菜カレー	○	カラフルサラダ りんごシャーベット	鶏肉 牛乳	米 もち麦 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン りんごシャーベット	746.0 21.2

*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。