



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	I初日 - たんばく質
1 火	もろこしごはん	○	鯖 ^{さば} の塩焼き ^{しおや} お浸し ^{ひた} 味噌汁 ^{みそじる}	鯖 ^{さば} わかめ 豆腐 油揚げ 牛乳	米 ^{こめ} もち米 砂糖 砂糖 ごま	小松菜 ^{こまつな} もやし ^{もやし} ねぎ ^{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 ポプチョルバ ブルガリアヨーグルト (いちご)	豚肉 ^{豚肉} ヨーグルト 卵 ウィンナー ^{ウィンナー} いんげん豆 牛乳	コッペパン じゃがいも ^{じゃがいも} オリーブ油 ^{オリーブ油}	玉ねぎ ^{たまねぎ} 人参 ^{人参} キャベツ ピーマン ^{ピーマン} ねぎ ^{ねぎ} セロリ	697 35.0
3 木	ごはん	○	豆腐 ^{とうふ} の五目煮 ^{ごもく} さくらんぼ もやし ^{もやし} の梅肉 ^{ばいにく} 和え	豚肉 ^{豚肉} 豆腐 牛乳	米 ^{こめ} 油 ^{あぶら} でん粉 ごま油 ^{ごま油} 砂糖 ^{砂糖} ごま	にんにく ^{にんにく} 生姜 ^{生姜} 玉ねぎ ^{たまねぎ} たけのこ ^{たけのこ} 人参 ^{人参} 干し椎茸 ^{干し椎茸} もやし ^{もやし} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} 梅干し ^{うめ干し} 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 ^{鶏肉} ベーコン 牛乳	米 ^{こめ} 小麦粉 ^{小麦粉} パン粉 油 ^{あぶら} 砂糖 ^{砂糖} じゃがいも	キャベツ ^{キャベツ} 人参 ^{人参} きゅうり ^{きゅうり} 玉ねぎ ^{たまねぎ}	627 30.2
7 月	☆七夕献立 ちらしずし ^{ちらしずし}	○	いか ^{いか} の照り焼き ^{てりやき} セタ汁 ^{せたじゅう} キャベツ ^{キャベツ} のおかか ^{あか} 和え	鶏肉 ^{鶏肉} 油揚げ ^{あぶら} のり いか ^{いか} 糸かつお ^{いとかつお} 牛乳	米 ^{こめ} 砂糖 ^{砂糖} そうめん	人参 ^{人参} 干し椎茸 ^{干し椎茸} かんぴょう ^{かんぴょう} 生姜 ^{生姜} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} 玉ねぎ ^{たまねぎ} オクラ	627 30.2
8 火	ひ ^ひ 冷やし中華 ^{ちゅうか}	○	大豆 ^{だいず} 入り春巻き ^{はるま} パイン	鶏肉 ^{鶏肉} わかめ 大豆 豚肉 ^{豚肉} 牛乳	中華めん ^{中華めん} ごま油 ^{ごま油} 春巻き ^{はるま} 砂糖 ^{砂糖} でん粉 ^{でん粉} 油	生姜 ^{生姜} もやし ^{もやし} きゅうり ^{きゅうり} 人参 ^{人参} ねぎ ^{ねぎ} もやし ^{もやし} 干し椎茸 ^{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がけ ワンタンスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅうかん} 寒 ^{さむ} ピーチソースがけ	豚肉 ^{豚肉} なると 卵 牛乳 ^{牛乳} 生クリーム	米 ^{こめ} 油 ^{あぶら} 春雨 ^{春雨} 砂糖 ワンタンの皮 ^{ワンタンの皮} ごま油	人参 ^{人参} ねぎ ^{ねぎ} グリンピース もやし ^{もやし} きゅうり ^{きゅうり} 干し椎茸 ^{干し椎茸} 白菜 ^{白菜} 生姜 ^{生姜} もも	697 26.2
10 木	シナモン トースト	○	鶏肉 ^{とり} のトマト煮込み ^{にこ} コールスローサラダ 冷凍 ^{れいとう} みかん	鶏肉 ^{鶏肉} 牛乳	黒砂糖食パン ^{黒砂糖食パン} 砂糖 バター ^{バター} 小麦粉 ^{小麦粉} 油 ^{あぶら} じゃがいも	にんにく ^{にんにく} 玉ねぎ ^{たまねぎ} しめじ 人参 ^{人参} スッキーニ ^{スッキーニ} ピーマン トマト ^{トマト} キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} コーン ^{コーン} 冷凍みかん	590 20.1
11 金	ごはん	○	鮭 ^{さけ} の南部焼き ^{なんぶ} せんべい汁 ^{じゅう} 春雨 ^{はるさめ} と豚肉 ^{ぶた} のカレー炒め ^{いた}	鮭 ^{さけ} 豚肉 ^{豚肉} 鶏肉 ^{鶏肉} 牛乳 油揚げ	米 ^{こめ} 砂糖 ^{砂糖} ごま 春雨 ^{春雨} 油 ^{あぶら} せんべい	生姜 ^{生姜} 人参 ^{人参} たけのこ ^{たけのこ} 白菜 キャベツ ^{キャベツ} いんげん ^{いんげん} ねぎ 小松菜	630 29.8
14 月	ごはん	○	ししゃも ^{ししゃも} 焼き ^{やき} 塩肉 ^{しおにく} じゃが きゅうり ^{きゅうり} の南蛮漬 ^{なんばんづけ}	豚肉 ^{豚肉} ししゃも 牛乳	米 ^{こめ} 油 ^{あぶら} じゃがいも こんにゃく ^{こんにゃく} 砂糖 ごま油	生姜 ^{生姜} 人参 ^{人参} 玉ねぎ ^{たまねぎ} きゅうり ^{きゅうり} 干し椎茸 ^{干し椎茸}	662 22.2
15 火	ごはん	○	冷 ^{れい} しゃぶ ^{しゃぶ} 味噌汁 ^{みそじる} 冷凍 ^{れいとう} みかん	豚肉 ^{豚肉} 油揚げ ^{あぶら} 牛乳	米 ^{こめ} ごま油 ^{ごま油} 砂糖 じゃがいも	生姜 ^{生姜} キャベツ ^{キャベツ} 人参 ^{人参} もやし ^{もやし} ねぎ ^{ねぎ} 小松菜 ^{こまつな} 冷凍みかん	731 29.6
16 水	ビビンバ	○	華風 ^{からふう} スープ 小玉 ^{こたま} スイカ	豚肉 ^{豚肉} 卵 ^{たまご} 鶏肉 ^{鶏肉} 豆腐 牛乳	米 ^{こめ} 油 ^{あぶら} 砂糖 ^{砂糖} ごま ごま油	生姜 ^{生姜} にんにく ^{にんにく} ぜんまい 小松菜 ^{こまつな} もやし ^{もやし} 白菜 ^{白菜} 人参 ^{人参} ねぎ ^{ねぎ} 青梗菜 ^{青梗菜} 小玉スイカ	647 27.8
17 木	ひ ^ひ 冷やしうどん	○	さつまいも ^{さつまいも} の天 ^{てん} ぷら ちくわ ^{ちくわ} の磯部 ^{いそべ} 揚げ	豚肉 ^{豚肉} 油揚げ ^{あぶら} 卵 ^{たまご} 牛乳 青 ^{あお} のり ^{のり} 焼き竹輪	冷凍うどん ^{冷凍うどん} 砂糖 さつまいも ^{さつまいも} 小麦粉 ^{小麦粉} 油	干し椎茸 ^{干し椎茸} ねぎ ^{ねぎ} きゅうり ^{きゅうり} もやし ^{もやし} 人参 ^{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 ^{鶏肉} 牛乳	米 ^{こめ} もち麦 ^{もち麦} バター 油 ^{あぶら} 小麦粉 ^{小麦粉} 砂糖	にんにく ^{にんにく} 生姜 ^{生姜} 人参 ^{人参} 玉ねぎ ^{たまねぎ} かぼちゃ ^{かぼちゃ} なす ^{なす} トマト キャベツ ^{キャベツ} きゅうり ^{きゅうり} 赤ピーマン 黄ピーマン ^{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。