



7・8月 献立表



令和8年度

渋谷区立富谷小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人分 - kcal	たんぱく質 g
7月									
1	水	スパゲティ ちちゅうかいソース		かいそうサラダ メロン	ベーコン いか むきえび あさり 牛乳 海藻ミックス	にんにく セロリ 玉葱 トマト缶 トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり メロン	スパゲッティ 薄力粉 砂糖	591	30.1
2	木	たこめし		あつやきたまご きゅうりのなんばんづけ みそしる	たこ 牛乳 鶏ひき肉 ひじき たまご みそ	しょうが 玉葱 にんじん きゅうり もやしにら	米 もち米 砂糖 三温糖 ごま油	571	28.9
3	金	ミルクパン		さけのマリネ スパイシーポテト キャベツとレンズまめのスープ	牛乳 鮭 ベーコン 鶏肉 レンズまめ	玉葱 レモン セロリ にんじん ねぎ キャベツ しょうが	ミルクパン 片栗粉 砂糖 じゃがいも	582	27.3
6	月	ごはん のりのつくだに		トマトにくじゃが ごまあえ	焼きのり 牛乳 豚肉	にんじん 玉葱 トマト グリーンピース こまつな もやし キャベツ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 糸こんにゃく ごま	621	22.5
7	火	☆七夕献立 うなぎちらし		そうめん汁 くだもの(こだますいか)	うなぎ蒲焼き たまご のり 牛乳 鶏肉 油揚げ	かんぴょう 干し椎茸 にんじん 玉葱 こまつな 小玉すいか	米 砂糖 ごま そうめん	640	28.1
8	水	ミルクパン		ぶたバラにくの パーベキューマリネ しろいんげんまめと やさいのスープに	コーヒー牛乳 豚肉 ベーコン いんげんまめ	玉葱 しょうが にんにく スズキニ にんじん キャベツ セロリ	ミルクパン 砂糖 はちみつ とうもろこし	751	26.2
9	木	ごはん のりのつくだに		ししゃもやき はるさめとぶたにくの カレーいため ぐだくさんみそしる	牛乳 ししゃも 豚肉 みそ	さやいんげん にんじん だけのこ キャベツ だいこん ごぼう しめじ ねぎ こまつな	米 はるさめ 砂糖 じゃがいも	583	27.7
10	金	コーンピラフ		ラタトゥイユ&フライ マリブルゼリー	鶏肉 牛乳 ベーコン シイラ アガー	玉葱 にんじん セロリ にんにく ホールコーン 赤パプリカ 黄パプリカ なす スズキニ トマト パセリ レモン バイン	米 オリーブ油 パン粉 油 コーンスターチ 砂糖 サイダー	717	28.7
13	月	ひやし きつねうどん		ゴーヤ入りやさいチップス ゆでえだまめ	油揚げ 鶏肉 牛乳	にんじん だけのこ 干し椎茸 かぼちゃ ゴーヤ えだまめ	うどん 砂糖 さつまいも 油	550	25.1
14	火	チンジャオ ロースどん		ちゅうかすあえ メロン	豚肉 高野豆腐 牛乳	にんにく しょうが 玉葱 だけのこ ピーマン 赤パプリカ キャベツ もやし きゅうり にんじん メロン	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 はるさめ ごま油	615	24.6
15	水	ごはん		あつあげのきのこあんかけ キャベツときゅうりの しらすあえ くだもの(れいとうみかん)	牛乳 生揚げ 豚肉 カットわかめ しらす干し	しょうが にんじん 玉葱 干し椎茸 しめじ グリーンピース きゅうり もやし 冷凍みかん	米 ごま油 砂糖 片栗粉	663	25.3
16	木	ごはん		さばのたつたあげ かぼちゃのそぼろあんかけ だいこんとわかめのみそしる	牛乳 さば 豚ひき肉 白みそ 赤みそ カットわかめ	しょうが かぼちゃ しょうが にんじん だいこん 玉葱 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	668	28.4
17	金	なつやさい カレー		えだまめとポテトのサラダ みかんシャーベット	豚肉 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 にんじん トマト スズキニ さやいんげん なす かぼちゃ キャベツ きゅうり ホールコーン えだまめ	米 大麦 じゃがいも 砂糖 薄力粉 油 ごま油 みかんシャーベット	727	19.8
8月									
31	月	チキンカレー ライス		ピクルス くだもの(なし)	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが にんじん 玉葱 だいこん きゅうり なし	米 大麦 油 じゃがいも バター 薄力粉 デミグラスソース 砂糖	622	18.4

* 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ください。