



7・8月

献立表



令和4年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I栄養(kcal)
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	
7 月							
1金	しらたまご飯	○	じゃがいものそぼろ煮 ツナ和え	卵 しらす 鶏肉 ツナ わかめ 牛乳	米 油 砂糖 ごま じゃがいも でん粉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ もやし	594 24.1
4月	味噌味噌ラーメン	○	やみつききゅうり ごま白玉団子	豚肉 きな粉 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま 上新粉 白玉粉 黒砂糖	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし たら コーン ねぎ きゅうり	607 31.0
5火	ごはん	○	千草焼き 味噌汁 野菜の甘酢漬	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 きゅうり セロリ なす	600 30.0
6水	ごはん	○	鮭のにんにくバター焼き チーズポテト ABCスープ	鮭 チーズ 牛乳 ベーコン	米 バター じゃがいも ABCパスタ 油	にんにく レモン 生姜 人参 玉ねぎ かぶ セロリ	587 25.9
7木	ちらし寿司	○	キャベツのおかか和え かきたま汁 冷凍みかん	鶏肉 油揚げ のり 糸かつお 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 ごま でん粉	人参 干し椎茸 かんぴょう キャベツ きゅうり ねぎ 冷凍みかん	581 22.0
8金	麦ごはん	○	シャージャン豆腐 ささみサラダ	生揚げ 豚肉 ささみ うずらの卵 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 でん粉	にんにく 生姜 たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり	597 25.1
11月	ごもくとり 五目鶏ごはん	○	野菜のピリ辛漬 すまし汁 フルーツゼリー	鶏肉 油揚げ わかめ はんぺん 寒天 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油	たけのこ 人参 グリンピース キャベツ さやいんげん ねぎ もも パイン	578 20.8
12火	冷やしうどん	○	かぼちゃの天ぷら ちくわの磯部揚げ	豚肉 油揚げ 青のり 焼きちくわ 牛乳	冷凍うどん 砂糖 小麦粉 油	干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし 人参 かぼちゃ	610 25.8
13水	チリビーンズ ライス	○	海藻サラダ メロン	豚肉 大豆 牛乳 海藻ミックス	米 油 バター ごま 小麦粉 砂糖 ごま油	玉ねぎ ピーマン にんにく 生姜 セロリ キャベツ 人参 コーン きゅうり メロン	630 23.1
14木	ごはん	○	鯖の塩焼き 野菜の梅肉和え 味噌味噌けんちん汁	鯖 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 こんにゃく	もやし キャベツ ねり梅 ごぼう 大根 ねぎ 人参	591 32.9
15金	ごはん	○	油淋鶏 ワンタンスープ キャベツの人参の塩炒め	鶏肉 豚肉 牛乳	米 でん粉 ごま油 油 ワンタンの皮	れんこん 生姜 唐辛子 キャベツ 人参 ねぎ 白菜 青梗菜 あさつき	596 24.8
19火	ガーリック トースト	○	カレーシチュー コールスローサラダ	豚肉 チーズ 牛乳	食パン バター 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ キャベツ 生姜 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン	572 20.1
20水	★ワンダフル給食 元気もりもり丼	○	じゅんさいとトマトの吸い物風 小玉スイカ	豚肉 牛乳	油 砂糖 ごま油 米 ごま そうめん	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト じゅんさい 生姜 小玉スイカ	698 21.2
8 月							
30火	夏野菜カレー	○	ピクルス マンゴーゼリー	鶏肉 寒天 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 大根 きゅうり マンゴー	668 19.7
31水	ごはん	○	冷しゃぶ 味噌汁	豚肉 油揚げ わかめ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 ねぎ もやし	586 33.4

※低学年の栄養量は中学年の約10%減、高学年の栄養量は中学年の約10%増になっています。

※食材購入の都合により、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。

