



# 7月予定献立表



2025年 7月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	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		ブルコギ丼	○	豚肉	米,油,三温糖,ごま油	玉ねぎ,もやし,人参,にら,りんご,生姜,にんにく	736 kcal
		ビーフンスープ		鶏肉,木綿豆腐	油,ビーフン	玉ねぎ,干しいたけ,小松菜,ねぎ	26.4 g
		おさつパースティック			揚げ油,さつまいも,バター,砂糖		
2 水		ごはん	○		米		680 kcal
		アジフライ		アジ	小麦粉,パン粉,揚げ油		29.7 g
		キャベツの塩昆布和え		塩昆布	砂糖,ごま油,白ごま	キャベツ,もやし,人参,レモン	
		豚汁		豚肉,木綿豆腐,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,じゃがいも	人参,ごぼう,大根,ねぎ	
3 木	E組 4～6年 連合宿泊 給食なし	米粉ミックスパン	○		米粉ミックスパン		650 kcal
		チキンピーズ		鶏肉,大豆,チーズ	油,じゃがいも,砂糖,バター,小麦粉	にんにく,人参,玉ねぎ,セロリー,トマトピューレ	28.8 g
		カレー風味サラダ			油,砂糖,コーンフレーク	キャベツ,もやし,きゅうり,コーン,人参,にんにく	
		冷凍りんご				りんご	
4 金	E組 4～6年 連合宿泊 給食なし	ごはん	○		米		651 kcal
		ツナふりかけ		ツナ缶	砂糖,白ごま	生姜	30.4 g
		肉豆腐		牛肉,焼き豆腐	油,こんにゃく,砂糖	玉ねぎ,人参	
		野菜のピリ辛和え			ごま油	もやし,きゅうり,生姜,にんにく	
7 月	E組 4～6年 振替休日 給食なし	七夕献立	○	油揚げ,たまご,のり,うなぎ	米,砂糖,油,白ごま	人参,干しいたけ,かんぴょう,蓮根,さやいんげん	676 kcal
		七夕汁			小町麴,ビーフン	オクラ,大根,ねぎ,小松菜	28.5 g
		お星さまゼリー		アガー	砂糖,ナタデココ	ぶどうジュース	
8 火	渋谷区 コラボメニュー ブルガリア 料理	黒砂糖パン	○		黒糖パン		676 kcal
		ブルガリアのムスカ		豚肉,ヨーグルト,たまご	じゃがいも,オリーブ油	玉ねぎ,トマトピューレ	30.7 g
		ポプチョルバ (豆入りスープ)		ウィンナー,いんげんまめ	オリーブ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,ピーマン,ねぎ,セロリー	
		ヨーグルト (いちご)		ヨーグルト (いちご)			
9 水		ごはん	○		米		588 kcal
		あんかけ卵焼き		鶏肉,たまご	油,砂糖,でんぶん	玉ねぎ,人参,生姜	26.2 g
		からししょうゆ和え				白菜,もやし,小松菜,人参	
		ちゃんこ汁		鶏肉,生揚げ,赤みそ	ごま油	生姜,ごぼう,人参,ねぎ,白菜,干しいたけ,大根	
10 木	社会科見学 3年給食なし	冷やしきつねうどん	○	鶏肉,油揚げ	うどん,砂糖	玉ねぎ,生姜,ねぎ	659 kcal
		ポテトもち			揚げ油,じゃがいも,でんぶん,三温糖		24.5 g
		梅おかか和え		鯉節	油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,ねりうめ	
11 金	日本の料理 ★沖縄県★ 心の劇場 6年給食なし	シンジューシー	○	細切り昆布,豚肉,かまぼこ	米,もち米,油,ラード	干しいたけ,人参,さやいんげん	627 kcal
		あおさのみそ汁		あおさ,木綿豆腐,赤みそ,白みそ		えのきたけ,人参,小松菜,ねぎ	22.8 g
		野菜のおかか和え		鯉節		もやし,白菜,小松菜	
		サーターアングァー		たまご,豆乳	小麦粉,油,黒砂糖,揚げ油		
15 火		ごはん	○		米		624 kcal
		豚しゃぶサラダ ～手作りポン酢かけ～		豚バラ肉,豚肉	ごま油,白ごま	人参,黄パプリカ,キャベツ,もやし,水菜,レモン,かぼす	24.8 g
		冬瓜とコーンのみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ,わかめ		冬瓜,小松菜,コーン	
		冷凍もち				冷凍もち	
16 水		ジャージャー麺	○	豚肉,豆みそ,赤みそ,たまご	中華めん,油,砂糖,でんぶん	にんにく,生姜,玉ねぎ,筍,きゅうり	650 kcal
		じゃこ入りチョレギサラダ		のり,ちりめんじゃこ	ごま油,砂糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,もやし,人参,にんにく,レモン	31.3 g
		メロン				メロン	
17 木		ごはん	○		米		600 kcal
		銀だらの西京焼き		銀だら,白みそ	砂糖	生姜	24.6 g
		磯香和え		刻みのり		白菜,小松菜,もやし	
		厚揚げと大根のみそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		えのきたけ,大根,ねぎ	
18 金	日本の料理 ★沖縄県★	タコライス	○	豚肉,大豆,ダイスチーズ	米,油,砂糖,★ワンタンの皮	にんにく,生姜,セロリー,玉ねぎ,人参, マッシュルーム,キャベツ	729 kcal
		もずくとう豆腐のかきたま汁		もずく,木綿豆腐,たまご	でんぶん	ねぎ,小松菜	29.6 g
		オレンジシャーベット			オレンジシャーベット		

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。