

# 給食献立予定表

令和7年7月

渋谷区立代々木山谷小学校

日 曜 日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅううがくねん
	しゅしょく	のみもの	おかず	あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	
			ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしととのえる	たんぱくしつ (g)	
1 火	ひやしきつねうどん 半夏生行事食	ぎゅうにゅう	たこやきくん スタミナきゅうり	あぶらあげ、とりにく、ぎゅうにゅう、たこ、たまご、あおのり、かつおぶし	うどん、さとう、じゃがいも、かたくりこ、なたねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら、しおりごま	にんじん、たけのこ、しいたけ、こまつな、きゅうり、しょうが、にんにく	631
							29.4
2 水	くるざとうパン コラボ給食with腹部学園	ぎゅうにゅう	カボナータふうバスタとシチリアふうにくだんごオレンジゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく	くるざとうパン、オーリーブオイル、さとう、フジッリ(バスタ)、かたくりこ、さとう	にんにく、たまねぎ、あかバブリカ、ズッキー、なす、セロリ、にんじん、レモン、あまなみかんかん、みかんジュース	681
							27.5
3 木	ごはん	ぎゅうにゅう	サケのてりやき だいこんとわかめのみそしるかぼちゃのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう、さけ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、わかめ、ぶたひきにく	こめ、さとう、ひまわりあぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、だいこん、たまねぎ、えのきたけ、かぼちゃ	582
							31.2
4 金	なつやさいカレー	ぎゅうにゅう	こんにゃくサラダとうもろこし	ぶたにく、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃがいも、さとう、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、ごまあぶら、しおりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ズッキー、さやいんげん(ゆで)、なす、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、とうもろこし	665
							19.4
7 月	ちらしずし 七夕献立	ぎゅうにゅう	ささかまほこのいそべあげたなばたじる	たまご、あなご、のり、ぎゅうにゅう、ささかまほこ、あおのり、とりにく	こめ、さとう、ひまわりあぶら、しろいりごま、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、おふ、そうめん	かんぴょう、しいたけ、にんじん、さやいんげん、こまつな	594
							25.9
8 火	ぶたキムチどん	ぎゅうにゅう	パンサンスーくだもの(メロン)	ぶたにく、なまあげ、ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、ごまあぶら、さとう、しろすりごま、かたくりこ、しおりごま	にんにく、しょうが、きりぼしだいこん、たまねぎ、ながねぎ、はくさいキムチ、にら、りょくとうもやし、にんじん、きゅうり、メロン	573
							24.0
9 水	バジルしらすトースト	ぎゅうにゅう	ミニストローネフルーツヨーグルトあえ	しらすぼし、チーズ、ぎゅうにゅう、ベーコン、ぶたにく、レンズまめ、ヨーグルト	むえんしょくパン、オリーブオイル、じゃがいも、さとう、マカロニ	にんにく、バジル、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、もかん、りんごかん、せいようしなかん	584
							26.6
10 木	メキシカンライス	ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープベイクドボテト	ペーコン、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ペークン	こめ、オリーブオイル、ひまわりあぶら、かたくりこ、じゃがいも	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ピーマン、トマト、こまつな、パセリ	573
							21.9
11 金	とりそぼろとごぼうのごはん	ぎゅうにゅう	きびなごのからあげとうにゅうみそしるゆでえだまめ	とりにく、ぎゅうにゅう、きびなご、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ、とうにゅう	こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚)、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、だいこん、ながねぎ、こまつな、えだまめ	570
							28.9
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのむぎみそやきとうがんのスープきりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう、さわら、あかみそ、とりにく、かまぼこ、さつまあげ	こめ、むぎ、かたくりこ、ひまわりあぶら、さとう	しょうが、にんじん、とうがん、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、きりぼしだいこん、さやいんげん	562
							30.5
15 火	チンジャオロースどん	ぎゅうにゅう	ちゅうかずあえくだもの(こだますいか)	ぶたにく、こうやどうふ、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、かたくりこ、さとう、はるさめ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、あかピーマン、キャベツ、だいすきもやし、きゅうり、にんじん、すいか	599
							23.8
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのなんばんづけかんこくふうにくじやがおなとまやしのおひたし	ぎゅうにゅう、あじ、ぎゅうにゅう、だいすき、かつおぶし	こめ、はくりきこ、かたくりこ、なたねサラダあぶら(揚)、さとう、ひまわりあぶら、しらたき、じゃがいも、しろすりごま、ごまあぶら	ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、にら、りょくとうもやし、こまつな	630
							26.8
17 木	フライドライス コラボ給食withハワイ	ぎゅうにゅう	フリフリチキンチキンロングライス(はるさめスープ くだもの(パイナップル)	ワインナー、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、むぎ、ごまあぶら、ひまわりあぶら、さとう、はるさめ	たまねぎ、こまつな、パインジュース、にんにく、しょうが、にんじん、キャベツ、こねぎ、パイナップル	635
							26.1
18 金	ひつまぶし 土用の丑の日行事食	ジョア	すまじるキャベツとみょうがのうめあえくだもの(れいとうみかん)	うなぎ、たまご、きざみのり、ジョア、とうふ、わかめ	こめ、さとう、ひまわりあぶら、おふ	キャベツ、きゅうり、みょうが、ばいにく、えのきたけ、ながねぎ、こまつな、みかん	604
							28.4
						へいきん	606
							26.5
						きじゅんりょう	650
							21.1~32.5

栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15~20%増です。

食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

