

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	
				ちやくにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
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(揚げ)、ごまあぶら、しろいりごま	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	くろざとうパン コラボ給食with服部学園	ぎゅうにゅう	カボナータふうパスタと シチリアふうにくだんこ 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、オリーブオイル、さとう、フジッリ(パスタ)、かたくりこ、さとう	にんにく、たまねぎ、あかパプリカ、ズッキーニ、なす、セロリ、にんじん、レモン、あまなつみかんかん、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	なつやさいかレー	ぎゅうにゅう	こんにやくサラダ 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(揚げ)、こんにやく、ごまあぶら、しろいりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、トマト、ズッキーニ、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	ささかまぼこのいそべあげ たなばたじる	たまご、あなご、のり、ぎゅうにゅう、ささかまぼこ、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(揚げ)、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、しろいりごま	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	ミネストローネ 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、ももかん、りんごかん、せいやうなしかん	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 ベイクドポテト	ベーコン、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、ベーコン	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(揚げ)、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、だいずもやし、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ゃが あおなともやしのおひたし	ぎゅうにゅう、あじ、ぎゅうにく、だいず、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(揚げ)、さとう、ひまわりあぶら、しらさぎ、じゃがいも、しろいりごま、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))	ウインナー、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、はちみつ、はるさめ	たまねぎ、こまつな、バインジュース、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	ひつまふし 土用の丑の日行事食	ジョア	すましじる 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

栄養量は中学年のもので、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。

とうきょうと なつやさい つか
東京都の夏野菜を使います

なつやさい きせつ がつ きゅうしょく
夏野菜がおいしい季節です。7月の給食でも
2日のカボナータや4日の夏野菜カレーには
ズッキーニやなす、かぼちゃ、さやいんげん
を使います。とうもろこしは、2年生に皮を
むいてもらいます。9日のトーストに入れる
バジルは、生の葉を細かくして使うので、と
てもよい香りがします。他にもどんな夏野菜
が登場するか探して、おいしく食べましょう。

「渋谷区健康づくりレシピコンテスト」

この夏もレシピコンテストが開催されます。
テーマは「手軽でおいしい! 備蓄食品アレンジレシピ」です。災害に備え常温で保存している食品を活用して
おいしい料理を考えてみましょう! 保存食品も定期的に
確認し、賞味期限が切れる前に無駄なく使うことも大切
です。ぜひ料理を考えて、コンテストに応募しましょう。
応募用紙は学校より配布します。
9月1日(月)までに学校へ提出してください。
たくさんの応募をお待ちしています!!

へいきん	606 26.5
きじゅんりょう	650 21.1~32.5

☆ 7月の予定 ☆

7月 2日 コラボ給食with服部学園
4日 3年生給食なし(ニッセイ)
12日 6年生給食なし(心の劇場)
17日 コラボ給食withハワイ
18日 給食終了



7月はハワイ州との
コラボ給食だよ!
お楽しみに!