

給食献立予定表

令和8年7、8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	
		しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかも	きいろのなかも	みどりのなかも	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにく、ほねになる	ねつやちからになる	からだのちやうしをととのえる		
7/1	水	むぎごはん かみかみ献立		いかとだいのあまからあげ いりどり カリカリじゃこサラダ	ぎゅうにゅう いか だいの とりこ しらすぼし	こめ おおむぎ かたくりこ はくりきこ あぶら さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら しろごま	しょうが ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん きゃべつ きゅうり	643	27.5
2	木	むさしのうどん 半夏生、埼玉県の料理		みそポテト ぶりからきゅうり	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	うどん あぶら じゃがいも はくりきこ さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな だいこん きゅうり	591	22.6
3	金	ごはん		さけのむぎみそやき じゃがいもとごぼうのきんぴら わかめとたまごのスープ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりこ とうふ たまご わかめ	こめ さとう おおむぎ あぶら じゃがいも こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ	609	30.3
6	月	ピラフ コラボ給食withトルコ		タブクリソテー (チキントマトに) メルジメッキ・チョルバス (レンズまめのスープ) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりこ レンズまめ ヨーグルト (むとう)	こめ パスタ パター あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ トマトピューレ にんじん みかんかん おうとうかん パインかん	706	25.8
7	火	たなばたちらしずし 七夕献立		ささかまのいそべあげ あまのがわじる くだもの (れいとうパン)	あぶらあげ たまご のり ぎゅうにゅう ささかまほこ あおのり とりこ かまぼこ	こめ さとう あぶら しろごま はくりきこ ふ そうめん	かんぴょう ほししいたけ にんじん だいこん ねぎ こまつな れいとうパン	595	21.5
8	水	とうきょうにんじんパン		スズキのハーブパンこやき ABCマカロニトマトスープ えだまめガーリック	ぎゅうにゅう すずき ベーコン ぶたにく	にんじん/パン オリーブオイル パンこ あぶら マカロニ	レモン にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ きゃべつ こまつな えだまめ	570	29.9
9	木	ごはん	ジョア	さんぞくやき おぶっこ いもなます	ジョア とりこ ぶたにく あぶらあげ	こめ かたくりこ はくりきこ あぶら ほうとう じゃがいも さとう ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん だいこん ごぼう ほししいたけ ねぎ こまつな	625	21.8
10	金	チンジャオロースどん		ちゅうかすあえ くだもの (くだますいか)	ぶたにく こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ 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 パプリカ きゃべつ だいずもやし きゅうり にんじん くだますいか	592	23.5
13	月	とりとねぎの ひやしませそば		ゴーヤいりやさいチップス フルーツパンチ	とりこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら ちゅうかめん さとう オリーブオイル さつまいも じゃがいも あぶら	ねぎ こまつな りよくとうもろやし パプリカ かぼちゃ ゴーヤ パインかん おうとうかん みかんかん	578	24.8
14	火	なつやすみカレー		わかめサラダ とうもろこし	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう はくりきこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ズッキーニ さやいんげん なす かぼちゃ きゅうり きゃべつ とうもろこし	656	19.4
15	水	ごはん		スタミナなっとう トマトにくじゃが いそあえ	ぎゅうにゅう ひきわりなっとう とりひきに ぶたにく のり	こめ ごまあぶら さんおんとあぶら たけのこ こんにゃく さとう	にんにく しょうが ねぎ こねぎ にんじん たまねぎ トマトかん グリーンピース もやし こまつな	618	23.7
16	木	キムチチャーハン		にらたまスープ ししゃものフライ くだもの (メロン)	ぶたにく ぎゅうにゅう とりこ とうふ たまご ししゃも	こめ おおむぎ あぶら しろごま かたくりこ はくりきこ パンこ	にんじん キムチ ピーマン たまねぎ ねぎ にら メロン	614	24.9
17	金	うなぎのひつまぶし 土用の丑の日献立		とうがんスープ うめしらすあえ くだもの (れいとうみかん)	うなぎ のり ぎゅうにゅう とりこ わかめ しらすぼし かつおぶし	こめ おおむぎ さんおんとあ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	えだまめ ねぎ しょうが えのきたけ とうがん にんじん きゃべつ きゅうり うめぼし れいとうみかん	610	23.9
8/31	月	ポークカレーライス		こんにゃくサラダ くだもの (なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ こんにゃく さとう ごまあぶら しろごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり トマトピューレ もやし なし	639	19.4

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。

夏ばて注意!



おかずをしっかり食べよう!

食欲アップに香味野菜や
スパイス、酸味を活用しよう!

甘いものの食べすぎ注意!

早起き・早寝で生活リズムを
整えよう!

※参考文献：食育フォーラム2026年7月号掲載（建学社）



東京都の夏野菜を使います

なつやすみ きせつ がつ きゅうしよく
夏野菜がおいしい季節です。7月の給食でも
とうきょうと そだ なつやすみ つか ようか
東京都で育てられた夏野菜を使います。8日
えだまめ みだかし こと
の枝豆は、三鷹市のとみざわファームから届
じゅうようか なつやすみ つか
きます。14日の夏野菜カレーに使う、なす、

かぼちゃ、ズッキーニは、練馬区や三鷹市産、
し ひ でまらさん
とうもろこしは、あきるの市や日の出町産の
やさい とうきょうと のこ はだけ だいせつ そだ
野菜です。東京都に残る畑で大切に育てられ
しゅん なつやすみ わたし かんしや きち
た旬の夏野菜です。私たちも感謝の気持ちを
わす
忘れずに、おいしくいただきます。



7月の予定

7月 3日 6年生心の劇場
(給食あり)
6日 コラボ給食 withトルコ
17日 給食終了
8月 31日 給食開始

