



7月予定献立表



渋谷区立代々木中学校

日	曜 日	牛 乳	料理名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質			
1	火	○	チンジャオロース丼 中華コーンスープ 冷凍みかん 	豚肉,たまご	スキムミルク,牛乳	ピーマン,にんじん, チンゲンツアイ	にんにく,しょうが, ねぎ,たけのこ,水煮, クリームコーン, ホールコーン,冷凍 みかん	米,押麦,片栗粉,じゃ がいも	油,ごま油	793 kcal 31.4 g 23.5 g
2	水	○	麦ご飯 めかじきのケチャップ和え ポテトとさやいんげんのサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 	めかじき,木綿豆腐, 油揚げ,白みそ,みそ	こんぶ,わかめ,牛乳	トマトペースト,さ やいんげん	しょうが,キャベツ, きゅうり,玉葱	米,押麦,片栗粉,米粉, じゃがいも,三温糖	油	759 kcal 33.7 g 26.0 g
3	木	○	米粉パン ナスとポテトのミートソース焼き ひよこ豆のスープ さくらんぼ 	ベーコン,豚ひき肉, 鶏肉,レンズまめ (乾),ひよこまめ (乾)	牛乳,生クリーム,ピ ザチーズ,牛乳	トマトペースト,に んじん	にんにく,なす,玉葱, キャベツ,さくらん ぼ	米粉パン,じゃがい も,パン粉,米粉	オリーブ 油,油	777 kcal 39.0 g 32.4 g
4	金	○	とうもろこしご飯 トマト肉じゃが 小松菜のごま和え 	豚肉	牛乳	にんじん,トマト,小 松菜	生とうもろこし,玉 葱,枝豆,キャベツ	米,しらたき,じゃが いも,三温糖	油,ごま油, 白すりこ ま,白練り ごま	699 kcal 24.2 g 18.7 g
7	月	○	ちらしずし 小あじのから揚げ 七塔そうめん汁  七塔行事食	たまご,凍り豆腐,小 あじ,鶏成鶏肉もも (皮なし),なると	こんぶ,刻みのり,牛 乳	にんじん,オクラ	乾しいたけ,かん びょう(乾),枝豆, しょうが,だいこん	米,おむぎ(米粒 麦),三温糖,上新粉, 片栗粉,そうめん (乾),焼きふ	揚げ油,油	701 kcal 28.6 g 15.4 g
8	火	○	メープルトースト ミネストローネ アーモンドサラダ 	豚骨,豚肩ロース(脂 身付),ベーコン,いん げんまめ(乾)	粉チーズ,牛乳	にんじん,ホールト マト(缶),小松菜	にんにく,玉葱,セロ リ,マッシュルーム 水煮,キャベツ,ホー ルコーン	パン,メープルシ ロップ,じゃがいも	ソフトタ イプマー ガリン,油, アーモン ドスライス	715 kcal 24.1 g 34.9 g
9	水	○	タッカルビ丼 わかめスープ 国産バレンシアオレンジ 	鶏肉,絹ごし豆腐	わかめ,牛乳	にんじん,にら	しょうが,にんにく, キムチ,キャベツ,長 ねぎ,たけのこ(水 煮),ねぎ,バレンシア オレンジ	米,トック,でん粉	油,ごま	737 kcal 28.3 g 19.8 g
10	木	○	ご飯 鮭のねぎみそ焼き ひじきと寒天の和え物 ちくわぶ汁 	さけ 70g,白み そ,鶏肉	海藻ミックス,こん ぶ,入る寒天,こ んぶ,牛乳	にんじん	しょうが,長ねぎ, キャベツ,きゅうり, 玉葱,だいこん,ねぎ	米,三温糖,じゃがい も,竹輪ふ	ごま油	711 kcal 34.8 g 14.7 g
11	金	○	冷やし中華 じゃがいものおかか和え 紅茶ケーキ 	ロースハム,たまご, かつお節,たまご	こんぶ,牛乳	にんじん	もやし,きゅうり, しょうが,にんにく	中華めん(生),じゃ がいも,三温糖,小麦 粉	ごま油,油, バター	753 kcal 29.3 g 24.1 g
14	月	○	★マラサダ ★ハワイアンサラダ 洋風卵スープ  丸いシュガー 揚げパン	ベーコン,たまご	牛乳	にんじん,小松菜	キャベツ,きゅうり, パインアップル(缶 詰),玉葱,しょうが	丸パン(給食会), グラニュー糖,でん 粉	油	720 kcal 22.7 g 31.7 g
15	火	○	★ガーリックシュリンプブライ マセドアンサラダ 白いんげん豆のポタージュ  マヒマヒとは 「シラ」という白身魚	むきえび,豚ひき肉, いんげん豆,鶏肉,い んげん豆(手亡豆)	牛乳,生クリーム	とうがらし(乾),に んじん	レモン果汁,にんに く,きゅうり,ホー ルコーン,玉葱,セロリ	米,じゃがいも	バター,油, オリーブ 油	743 kcal 27.7 g 27.2 g
16	水	○	ご飯 ★マヒマヒフライ 切干大根ときゅうりのマヨサラダ じゃがいものごま汁  マヒマヒとは 「シラ」という白身魚	シラ,鶏肉,白みそ	こんぶ,牛乳	にんじん,小松菜	切干しだいこん, きゅうり,玉葱,だい こん	米,小麦粉,パン粉, じゃがいも	揚げ油,卵 不使用マ ヨネーズ, 油,白練り ごま,白す りごま	769 kcal 32.4 g 25.0 g
17	木	○	フライドライ フリフリチキン ロングライススープ パイナップル  コロボ給食 【ハワイ料理】	ウィンナー(無添 加),たまご,鶏もも (皮付き・切身),鶏 肉	牛乳	小松菜,にんじん,こ ねぎ	玉葱,パイン濃縮還 元ジュース,にんに く,しょうが,キャベ ツ,パイナップル	米,はちみつ,普通は るさめ(乾)	ごま油,油	861 kcal 39.1 g 41.2 g
18	金	○	夏野菜カレーライス ★ロミロミサラダ セレクト冷凍フルーツ (もも・りんご・パイ)  セレクトデザート	鶏肉,レンズまめ (乾),ツナ缶	スキムミルク,牛乳	にんじん	にんにく,しょうが, セロリ,ソテーオニ オン,玉葱,なす,ズッ キーニ,レモン,キャ ベツ,きゅうり,えだ まめ,コーン	米,押麦,小麦粉,じゃ がいも	油,バター	880 kcal 30.2 g 29.8 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。



17日はコロボ給食の「ハワイ料理」です。

渋谷区とアメリカ合衆国ハワイ州ホノルル市は、令和6年度5月31日に姉妹都市になりました。

これを記念してハワイのロコ(地元の人)に親しまれている料理が学校給食に登場します！

また、コロボ給食にちなんだ代中では14日からの1週間いくつかのハワイ料理(★マークがついている献立)を提供します。お楽しみに！

