














令和8年7月 給食予定献立表

渋谷区立青山キャンパス（広尾中学校・松濤中学校）

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	1人あたり kcal	たんぱく質 g
1	水	麦ご飯		魚の味噌だれ焼き キャロットドレッシングサラダ 豆腐とモロヘイヤの味噌汁	牛乳 メルルーサ 白みそ 赤みそ 油揚げ 木綿豆腐	しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん 玉葱 なめこ えのきたけ モロヘイヤ	米 砂糖 片栗粉 オリーブ油	781	39.5
半夏生献立									
2	木	ペペロンチーノピラフ		夏野菜のポトフ 白玉サイダーポンチ	豆乳バター たこ 牛乳 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	にんにく パセリ 玉葱 にんじん 赤パプリカ ズッキーニ なす かぼちゃ レモン(果汁)	米 油 オリーブ油 白玉粉	816	30.4
3	金	ご飯		ラタトゥイユ&フライ ジュリエンスープ	牛乳 もうかざめ ベーコン	にんにく 玉葱 赤パプリカ 黄パプリカ なす ズッキーニ トマト(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ セロリ にんじん ピーマン	米 大麦 オリーブ油 パン粉(乾) 薄力粉 揚げ油	774	33.9
6	月	タコライス		もずく汁 黒糖サターアングギー	豚ひき肉 牛乳 もずく 木綿豆腐 絹ごし豆腐 豆乳	にんにく 玉葱 ピーマン トマト(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ねぎ 万能ねぎ	米 三温糖 薄力粉 黒砂糖 揚げ油	834	29.8
七夕献立									
7	火	ちらし寿司		七夕汁 豆乳パンナコッタブルーベリーソース	油揚げ ツナ缶 刻みのり 牛乳 鶏肉 アガー 豆乳 豆乳クリーム	れんこん にんじん にんじん きぬさや オクラ 冷凍ブルーベリー ブルーベリージャム ラズベリー	米 砂糖 三温糖 そろめん	796	28.3
8	水	レモンバタートースト		ABCトマトスープ 焼き肉サラダ みかんゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 粉寒天	レモン(果汁) にんにく 玉葱 にんじん セロリ トマト(水煮) トマトピューレ トマトケチャップ パセリ もやし 黄パプリカ 赤パプリカ さやいんげん オレンジジュース	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも マカロニ つきこんにゃく	796	29.5
9	木	クリームソースパスタ		れんこんチップスのサラダ	ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム 牛乳 ツナ缶	にんにく 玉葱 マッシュルーム(水煮) れんこん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	スパゲッティ オリーブ油 油 バター 薄力粉 揚げ油 はちみつ	824	31.5
10	金	マーボーライス		カリカリ梅和え あじさいゼリー	押し豆腐 豚ひき肉 赤みそ 八丁味噌 牛乳 寒天 カルピス	にんにく しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 ねぎ にら キャベツ きゅうり 梅干し ぶどうジュース	米 油 ごま油 砂糖 片栗粉	872	32.9
13	月	ご飯		鶏肉とこんにゃくの味噌煮 ぱりぱりサラダ	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 赤みそ	しょうが ごぼう にんじん れんこん だいこん 干し椎茸 ねぎ きゅうり もやし	米 こんにゃく 三温糖 ワンタンの皮 油 ごま油	790	33.5
14	火	フライドライス		フリフリチキン チキンロングライス 果物	ウィンナー たまご 牛乳 鶏肉	玉葱 こまつな パインジュース にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん こねぎ パインアップル	米 大麦 ごま油 油 砂糖 はちみつ 春雨	810	33.4
15	水	塩ラーメン		スパイシーピーズポテト 果物	豚肉 なたと 牛乳 大豆	にんにく しょうが 玉葱 にんじん キャベツ もやし ねぎ ホールコーン すいか	油 中華めん ごま油 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	815	32.2
大使館コラボ給食 【 トルコ共和国 】									
16	木	ピラフ		タブクソテー (チキントマト煮) メルジメッキ・チョルバス (レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト(無糖)	にんにく 玉葱 トマトピューレ にんじん みかん缶 黄桃缶 パイン缶	米 パスタ 豆乳バター じゃがいも 米粉	885	32.7
17	金	ゴロゴロポークカレーライス		キャベツのアップルマリネ 冷凍みかん	豚肉 牛乳	玉葱 にんじん しょうが にんにく トマト(水煮) りんご キャベツ 赤パプリカ ホールコーン みかん	米 大麦 じゃがいも バター 薄力粉 油 砂糖	891	27.3

◎都合により献立を変更する可能性があります。ご了承ください。

◎ご家庭で食材をよくご確認ください、初めて食べる食材などに心配なものがありましたら学校栄養士までご連絡ください。

◎夏休み明けの献立表は、8月下旬にホームページでお知らせ予定です。ご確認ください。