



# 7月・8月 給食献立表



令和5年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	こんだてめい 献立名	牛乳 あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま ねつやちからのもとになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちようしようきととのえる 緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - (kcal) たんぱく質 (g)		
3月	ちゅうかどん	〇	ぶたにく・いか	ごめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・たけのこ・にんじん・ねぎ・はくさい・こまつな	609	
	えだまめとツナのサラダ	〇	ツナ	あぶら・さんおんとう	キャベツ・もやし・にんじん・えだまめ	25.5	
	れいとうみかん				れいとうみかん		
4月	ガーリックトースト	〇		しょくばん・バター	にんにく	631	
	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず・レンズマメ	あぶら・じゃがいも・ごめこ	にんにく・セロリ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース		
	しらたまサイダーポンチ			しらたまもち	みかんかんづけ・パインかんづめ		22.8
5月	じゃことあおりのりごはん	〇	ちりめんじゃこ・あおりのり	ごめ・ごま		639	
	いかフライカレーふうみ		いか	かたくりこ・あぶら			
	かふうもやし			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	もやし・にんじん・チンゲンサイ		26.9
	あつあげとたまねぎのみそしる		あつあげ・みそ	あぶら	だいこん・たまねぎ・こまつな		
6月	☆たなばたきゅうしよく☆	〇				622	
	たなばたちらし		こんぶ・とりにく・あぶらあげ・きざみり・たまご	ごめ・さんおんとう・ごま・あぶら・さとう	かんびょう・にんじん・れんこん・ほししいたけ		
	たなばたじる		とうふ・かまぼこ	そうめん	にんじん・こまつな		22.3
	ぶどうゼリー		こなかんでん	さとう	ぶどうジュース		
7月	とりひきにくとレンズまめのドライカレー	〇	とりひきにく・だいず・レンズマメ	ごめ・おしむぎ・あぶら	にんにく・しょうが・セロリ・たまねぎ・にんじん・コーン	603	
	ちゅうかふうサラダ			ごま・さんおんとう・ごまあぶら	キャベツ・にんじん・こまつな・もやし	22.2	
10月	スパゲティナポリタン	〇	ベーコン・ぶたにく	スパゲティ・オリーブオイル・あぶら	にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ・ピーマン	599	
	パリパリじゃがいもサラダ			じゃがいも・あぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・こまつな・にんじん	21.7	
	りんごゼリー		こなかんでん	さとう	りんごジュース		
11月	むぎごはん	〇		ごめ・おしむぎ		608	
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ・あぶら	しょうが		
	こんにやくサラダ			つきこんにやく・あぶら・さんおんとう	きゅうり・にんじん・もやし・たまねぎ		21.4
	はくさいとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ・みそ		はくさい・だいこん・こまつな		
12月	ナシゴレン	〇	ぶたひきにく・だいず・えび・いか	ごめ・おしむぎ・あぶら・ごまあぶら	にんにく・たまねぎ・コーン・にんじん・レモン汁・あかパプリカ	595	
	ビーフンいりスープ		とりにく	あぶら・ビーフン・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・ほししいたけ・もやし・こまつな	26.5	
	メロン				メロン		
13月	むぎごはん	〇		ごめ・おしむぎ		579	
	さばのぶなかほし		さばぶなかほし	あぶら			
	やさいのごまじょうゆがけ			ごま	もやし・こまつな・にんじん		24.0
	だいこんとわかめのみそしる		とうふ・みそ・わかめ		だいこん		
14月	マーボーなすどん	〇	とりひきにく・みそ	ごめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・かたくりこ・ごまあぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・エリンギ・なす	621	
	カラフルサラダ			あぶら・オリーブオイル・さとう	はくさい・にんじん・もやし・コーン・えだまめ・あかパプリカ・こまつな	21.8	
18月	☆2年生 とうもろこしのかわむき☆	〇				638	
	こぎつねごはん		とりにく・あぶらあげ	ごめ・あぶら・さんおんとう	にんじん		
	ぐたくさんみそしる		ぶたにく・とうふ・みそ	あぶら・じゃがいも・つきこんにやく・ごまあぶら	しょうが・にんじん・ほししいたけ・だいこん		26.0
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
19月	☆しぶやくワンドフルきゅうしよく☆	〇				633	
	ロモサルタード		ぎゅうにく	ごめ・オリーブオイル・ごまあぶら・かたくりこ・じゃがいも・あぶら	たまねぎ・きいろパプリカ・トマト・こねぎ・パセリ		
	キヌアのサラダ		ツナ	もちむぎ・キヌア・オリーブオイル	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・レモン汁		25.9
20月	なつやさいのカレーライス	〇	ぶたにく	ごめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・ごむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・なす・りんご	658	
	もやしのナムル			さとう・ごま・ごまあぶら	こまつな・にんじん・もやし	20.4	



8月30日	ハヤシライス	〇	ぶたにく	ごめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・ごむぎこ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・エリンギ	634	
	いそどりサラダ			あぶら・ごまあぶら・さとう	だいこん・にんじん・コーン・こまつな・あかパプリカ・たまねぎ	18.9	
31日	ごはん	〇		ごめ		640	
	ヤンニョムチキン		とりにく	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	にんにく・しょうが		
	もやしときゅうりのあえもの			さんおんとう・あぶら・ごまあぶら	もやし・にんじん・きゅうり		22.8
	わかめスープ		とりにく・わかめ	あぶら・ごま・ごまあぶら	だいこん・にんじん・ねぎ		

めざせひとくち30回、よくかんでたべよう！



一かみかみマークがついているこんだては、いつもよりよくかんでたべましょう。

◇7月のきゅうしよく もくひょう  
きゅうしよくのきまりをたしかめよう

◇7月のしよくいく もくひょう  
なつのけんこうをかながえよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)  
長谷戸小の平均栄養量 618 kcal / 24.0 g

◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます

◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。