



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 からだのちようしきをとのえる 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		ぶたにく・いか	こめ・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	○	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			しょくぱん・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・こめこ	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・パイんかんづめ	22.8
5月	じゃことあおりのりごはん		ちりめんじゃこ・あおりのり	こめ・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☆					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	こめ・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	○	とりひきにく・だいず・レンズマメ	こめ・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	○	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			こめ・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	○	ぶたひきにく・だいず・えび・いか	こめ・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			こめ・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	○	とりひきにく・みそ	こめ・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☆					638
	こぎつねごはん	○	とりにく・あぶらあげ	こめ・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☆					633
	ロモサルタード	○	ぎゅうにく	こめ・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	○	ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	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	○	ぶたにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・こむぎこ	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			こめ		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。