



7月 給食献立表



令和6年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯たんぱく質
1月	胚芽米いりごはん	○		こめ、胚芽米		658 kcal
	ヤンニョムチキン		鶏もも肉 切身	かたくり粉、油、ごま油、三温糖	にんにく、しょうが	25.3 g
	大根と青菜のナムル			ごま油、三温糖、白ごま	だいこん、もやし、こまつな、にんじん	
	とうがいにいわかめスープ		豚もも肉、絹ごし豆腐、わかめ	油、ごま油	とうがん、チンゲンツァイ	
2火	ハヤシライス	○	豚肩肉	こめ、米粒麦（押麦）、油、じゃがいも、薄力粉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、エリンギ水煮	634 kcal
	彩りサラダ			油、ごま油、上白糖	だいこん、にんじん、コーン、こまつな、赤パプリカ、たまねぎ	18.9 g
3水	ごはん	○		こめ		658 kcal
	さばの竜田揚げ		さば	かたくり粉、油	しょうが	23.6 g
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	白ごま	だいこん、にんじん、はくさい	
	じゃがいもと青菜のみそ汁		油揚げ、米みそ、米みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな	
4木	パイナップルパン	○		パイナップル		605 kcal
	ポークチチュー		豚肩肉	油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	たまねぎ、にんじん、トマト缶	20.4 g
	キャベツときゅうりのサラダ			オリーブ油、油、三温糖	コーン、にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	ぶどうゼリー		粉寒天	上白糖	ぶどう（濃縮還元ジュース）	
5金	七夕ちらし	○	昆布、鶏もも肉、油揚げ、かまぼこ、たまご	こめ、三温糖、白ごま、油、上白糖	きやいんげん、にんじん、干し椎茸、れんこん	610 kcal
	七夕汁		木綿豆腐	そうめん、おふ	にんじん、こまつな	23.2 g
	ずいか				こだますいか	
8月	中華丼（ひまわり入り）	○	豚肩肉、いか、かまぼこ	こめ、米粒麦（押麦）、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	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	602 kcal
	大根とわかめのサラダ		わかめ（乾燥、水戻し）	油、ごま油、三温糖、白ごま	だいこん、キャベツ、もやし、にんじん	23.4 g
	ながやとゼリー		粉寒天	上白糖	オレンジジュース、ぶどう（濃縮還元ジュース）	
9火	胚芽米いりごはん	○		こめ、胚芽米		597 kcal
	いわしのかば焼き		いわし 開き	油、かたくり粉、上白糖	しょうが	23.2 g
	大根ときゅうりのじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	油、ごま油、三温糖	だいこん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	
	みそ汁		絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、生わかめ		ねぎ	
10水	ナシゴレン	○	豚ひき肉、大豆、むきえび、いか	こめ、米粒麦（押麦）、油、ごま油	にんにく、たまねぎ、コーン、にんじん、レモン汁、赤パプリカ	674 kcal
	アヤムパンガン		鶏もも肉 切身	油	にんにく、レモン汁	34.2 g
	ビーフンリスープ		鶏もも肉	油、ビーフン、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干し椎茸、もやし、こまつな	
11木	シナガック（ワレビシ風がっか）	○	ベーコン	こめ、大麦、オリーブ油	にんにく	637 kcal
	チキン・アドボ風		鶏もも肉	油、上白糖、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、しょうが、レモン汁	23.2 g
	ティノラン・マノック風		鶏もも肉	油	しょうが、たまねぎ、にんじん、だいこん、チンゲンツァイ	
	冷凍みかん				れいとうみかん	
12金	麻婆茄子丼	○	鶏ひき肉、米みそ	こめ、米粒麦（押麦）、油、油、三温糖、かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、エリンギ水煮、なす	621 kcal
	カラフルサラダ			油、オリーブ油、上白糖	はくさい、にんじん、もやし、コーンかん、えだまめ、赤パプリカ、こまつな	21.8 g
16火	スパゲティミートソース	○	豚ひき肉、大豆、米みそ	スパゲティ、オリーブ油、油、三温糖	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト缶	637 kcal
	野菜スープ		鶏もも肉	油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こまつな	27.1 g
	りんごゼリー		粉寒天	上白糖	りんご 濃縮還元ジュース	
17水	コーンピラフ	○	鶏むね肉	こめ、油	とうもろこし（ゆで）、にんにく、にんじん	729 kcal
	ラタトゥイユ&フィッシュフライ		ベーコン、すずき	オリーブ油、パン粉、コーンスターチ、油	にんにく、たまねぎ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、ズッキーニ、トマト缶、ハセリ、レモン	26.7 g
	フルーツポンチ				みかん缶詰、パイナップル、桃缶	
18木	麦ごはん	○		こめ、米粒麦（押麦）		577 kcal
	鮭の塩こうじ焼き		さけ	油		25.2 g
	野菜の塩昆布和え		塩昆布	白ごま	だいこん、にんじん、はくさい	
	じゃがいもと青菜のみそ汁		油揚げ、米みそ、米みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな	
19金	夏野菜のカレー	○	豚もも肉	こめ、米粒麦（押麦）、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、油	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、トマト缶、りんご、かぼちゃ、なす	662 kcal
	メロン				メロン	20.8 g

◇7月のきゅうしよく もくひょう しょくじの マナーに きをつけよう

◇7月のしょくいく もくひょう なつのはつ けんこうを かんがえよう

第12回 渋谷区健康づくりレシピコンテスト開催

・今年のテーマは「栄養満点ごちそうスープ」 ※応募要件があります

詳しくは7月中旬配布予定の応募用紙、または中央保険相談所 保健管理係 レシピコンテスト担当まで

締め切りは9月2日（月）それまでに学校にご提出ください



◎都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。