# 7月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

| 日 | 主食 | MILK | おかず | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3<br>月 | わかめご飯 | ○ | ほっけのしょうゆ焼き<br>磯和え<br>栄養満点みそ汁 | ほっけ, ツナ缶, 焼きのり, 豚肉, 牛乳, わかめ, みそ, 高野豆腐 | 米, こんにゃく | こまつな, もやし, にんじん, ごぼう, 玉葱, だいこん, はくさい, ねぎ, しめじ | 601 kcal<br>26.7 g<br>17.3 g |
| 4<br>火 | ★開校記念給食★<br>ご飯 | ミルク<br>コーヒー | オードブル<br>お祝いスープ | 豚ひき肉, 木綿豆腐, なると, ミルクコーヒー, 枝豆 | 米, パン粉, スパゲティー, じゃがいも | 玉葱, にんじん, セロリ, キャベツ, にんにく | 691 kcal<br>26.1 g<br>20.6 g |
| 6<br>木 | 食パン<br>（いちごジャム） | ○ | おからコロッケ<br>マカロニサラダ<br>かぼちゃ豆乳スープ | 豚ひき肉, おから, 豆乳, 牛乳 | 食パン, じゃがいも, パン粉, 米粉マカロニ | いちごジャム, 玉葱, にんじん, グリンピース, コーン缶, キャベツ, きゅうり, ブロッコリー, 黄パプリカ, レモン(果汁), かぼちゃ, しめじ, パセリ | 624 kcal<br>24.4 g<br>22.1 g |
| 7<br>金 | ★七夕給食★<br>天の川ごはん | ○ | 大豆とさつまいもの飴がらめ<br>七夕汁 | 豚ひき肉, ほしのり, 大豆水煮, 牛乳 | 米, さつまいも, ごま, そうめん, 星麩 | にんじん, しょうが, コーン缶, オクラ, 干し椎茸 | 634 kcal<br>23.3 g<br>16.8 g |
| 10<br>月 | 冷やし中華 | ○ | しゅうまい<br>スイカ | 豚肉, 豚ひき肉, 牛乳 | 中華めん, しゅうまいの皮 | トマト, もやし, きゅうり, しょうが, 玉葱, 干し椎茸, しょうが, コーン缶, スイカ | 604 kcal<br>27.3 g<br>21.2 g |
| 11<br>火 | ★ワンダフル給食★<br>ロモサルタード | ○ | キヌアのサラダ | **和牛**, ツナ, 牛乳 | 米, じゃがいも, もち麦, **キヌア** | 玉葱, 黄パプリカ, トマト, こねぎ, パセリ, にんじん, コーン缶, グリンピース, レモン(果汁) | 633 kcal<br>25.9 g<br>25.3 g |
| 12<br>水 | 夏野菜カレー | ジョア<br>プレーン | 豚しゃぶサラダ | 豚ひき肉, 豚肉, ジョア | 米, じゃがいも, 小麦粉, ごま, バター | にんにく, しょうが, 人参, 玉葱, かぼちゃ, なす, ピーマン, ズッキーニ, ヤングコーン, りんご, ゴーヤ, トマト缶, 大根, きゅうり, ブロッコリー | 618 kcal<br>18.4 g<br>19.0 g |
| 13<br>木 | うなぎのちらしご飯 | ○ | 具だくさん豚汁 | うなぎ, 焼きのり, たまご, 豚肉, 油揚げ, 牛乳, 枝豆, みそ | 米, 水あめ, ごま, じゃがいも, こんにゃく | にんじん, ごぼう, だいこん, ねぎ | 604 kcal<br>22.9 g<br>23.0 g |
| 14<br>金 | ご飯 | ○ | 豚肉のシャリアピンソース<br>ポテトサラダ<br>チキンヌードル | 豚肉, 鶏肉, 牛乳 | 米, じゃがいも, スパゲティー | もやし, にんにく, 玉葱, にんじん, きゅうり, キャベツ | 651 kcal<br>23.7 g<br>23.6 g |
| 18<br>火 | ★沖縄県給食★<br>シシジューシ | ○ | ゴーヤチャンプル<br>もずくのスープ<br>シークワーサーゼリー | 豚肉, 刻み昆布, たまご, 木綿豆腐, かつお節, もずく, 牛乳 | 米 | しょうが, ゴーヤ, にんじん, 玉葱, もやし, ねぎ, こまつな, シークワーサー | 669 kcal<br>24.9 g<br>19.1 g |
| 19<br>水 | リボンミートソース<br>スパゲティー | ジョア<br>マスカット | マセドアンサラダ | 豚ひき肉, ジョア | スパゲティー, リボンパスタ, 小麦粉, じゃがいも, さつまいも | にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, きゅうり | 621 kcal<br>24.8 g<br>17.2 g |
| 20<br>木 | ポークペッパーランチ | ○ | ワンタンスープ<br>チョコバナナ | 豚肉, 豚ひき肉, 牛乳 | 米, ワンタンの皮, チョコスプレー, ハーシーチョコソース, バター | にんにく, こねぎ, コーン缶, にんじん, ねぎ, こまつな, もやし, はくさい, しょうが, バナナ | 651 kcal<br>20.2 g<br>23.9 g |

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。