



6月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3年6月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか 体を作る	きいろ 熱や力のもとになる	みどり 体の調子を整える	
1	火	ごはん じゃがいものみそしる 白身魚の七味あげ 塩昆布キャベツ 牛乳	わかめ 油揚げ 白身魚 昆布 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 ねぎ キャベツ きゅうり	688 28.9
2	水	チキンカレーライス 荒びき大豆のサラダ 果物 牛乳	鶏肉 大豆 牛乳	米 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 黄ピーマン 果物	740 20.0
3	木	ごはん 鶏の焼肉 豚のナムル 中華コーンスープ 牛乳	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳	米	玉ねぎ 人参 ピーマン もやし コーン 青梗菜 小松菜	705 29.6
4	金	かみかみ ごはん 根菜のすましじる こんだて 焼きいかのねぎだれ すきこんぶのにつけ 牛乳	高野豆腐 昆布 油揚げ いか 鶏肉 牛乳	米 こんにゃく	人参 さやいんげん れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ	607 28.2
7	月	きのこピラフ マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ 牛乳	鶏肉 豚肉 がゆ(ツナ) ツナ チーズ 牛乳	マカロニ バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	コーン しめじ しいたけ さやいんげん 人参 マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 小松菜 セロリー	510 25.4
8	火	入梅 梅じゃこわかめごはん 肉じゃが こんだて ちぐさあえ あじさいゼリー 牛乳	じゃこ わかめ 豚肉 牛乳	米 カルピス しらたき ぶどうジュース じゃがいも	玉ねぎ 人参 えのき グリーンピース キャベツ もやし 小松菜 うめ	693 24.7
9	水	パン 豆腐ナゲット ポークピーンズ こふきいも 牛乳	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豆腐 牛乳	パン パン粉 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 セロリー	660 31.2
10	木	ごはん とうふとわかめのすましじる さばのみそに 野菜の土佐づけ 牛乳	わかめ 豆腐 さば おかか 牛乳	米	人参 ねぎ 大根 小松菜	633 29.3
11	金	ごはん なすと油あげのみそしる コロッケ じゃこ入り即席づけ 牛乳	油揚げ じゃこ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	なす 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	723 25.5
14	月	ごはん ポテトのチーズ焼き フレンチサラダ 野菜のスープ 牛乳	鶏肉 チーズ ベーコン 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 セロリー 白菜 かぶ キャベツ 小松菜 コーン	635 21.0
15	火	世界の料理 ミーゴレン風焼きそば (インドネシア) ソトバンドン(スープ) 果物缶 牛乳	鶏肉 豚肉 大豆 牛乳	蒸し中華めん	キャベツ 人参 小松菜 セロリー ねぎ わけぎ 玉ねぎ 大根 コーン さやいんげん りんご缶 みかん缶	663 28.8
16	水	ごはん 高野どうふのメンチカツ きのこスープ 野菜のピリ辛だれ 牛乳	高野豆腐 豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 パン粉 小麦粉	玉ねぎ もやし きゅうり にんじん セロリー しめじ エリンギ 小松菜	719 26.7
17	木	鶏モモ肉の煮込みグレモラータ仕立て(バターライス) イタリア風マゼドアンサラダ 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	小麦粉 バター クリーム じゃがいも	ブロッコリー 玉葱 ピーマン きゅうり レモン 果物	660 31.2
18	金	ごはん 大根のすましじる 魚の大豆みそがけ おろしあえ 牛乳	油揚げ おかか 魚 大豆 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉	人参 れんこん ごぼう 大根 えのき 小松菜 ねぎ 白菜 もやし	697 29.0
21	月	ターメリックライス 照り焼きチキン 夏野菜スープ とうもろこし 牛乳	鶏肉 ベーコン 大豆 牛乳	米	玉ねぎ スズキーニ トマト缶 かぼちゃ キャベツ とうもろこし	621 20.3
22	火	ごはん ぎょうざ きくらげのスープ チャブチェ 牛乳	豚肉 牛乳	米 ぎょうざの皮 小麦粉 春雨	キャベツ ねぎ いら 人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき 玉ねぎ しいたけ 小松菜 ピーマン	663 25.8
23	水	ごはん とうふと油あげのみそしる 魚のしょうが焼き あえもの 牛乳	わかめ 油揚げ 豆腐 魚 牛乳	米	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ	659 30.6
24	木	パンセレクト(いちごバターサンド・マーメレードサンド) 肉だんごのスープ ごぼう入りサラダ 果物 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	パン バター いちごジャム マーメレードジャム じゃがいも	玉ねぎ 人参 しいたけ 小松菜 ごぼう キャベツ きゅうり コーン 果物	632/607 23.6/23.6
25	金	ごはん しょうがみそ田楽 鶏肉入りすましじる わかめとしらすの酢の物 牛乳	豆腐 鶏肉 油揚げ しらす わかめ 牛乳	米	人参 大根 えのき ねぎ きゅうり しょうが	622 29.9
28	月	枝豆ごはん 根菜のそばろに 野菜のさっぱりあえ アスパラみそしる 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも	枝豆 玉ねぎ 人参 大根 たけのこ しいたけ もやし さやいんげん きゅうり アスパラガス	714 23.9
29	火	和歌山県の ごはん おつけ 郷土料理 さわらの梅みそ焼き すろっぽ 牛乳	豚肉 ちくわ さわら 油揚げ 牛乳	米 こんにゃく じゃがいも	ごぼう わけぎ うめ しそ 大根 人参 小松菜	672 29.9
30	水	大豆入りドライカレー ミネラルたっぷりサラダ 果物 牛乳	大豆 豚肉 ひじき わかめ ひよこ豆 牛乳	米 小麦粉	セロリー 玉ねぎ 人参 干しぶどう 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう しめじ 果物	667 23.7

渋谷区と
服部栄養専門
学校が協力し、
食育を行う
渋谷ワンダフル
給食がスタート
します。



(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おください。)

kcal/g

・3日(木)4年生お弁当持参 ・9日(水)6年生お弁当持参 ・24日(木)6年生校外学習予定

・(4月30日にホームページに「令和3年度 給食費のお知らせ」を掲載しています)

4月30日以降、校外学習の回数変更分は、2月の引き落とし分で金額調整いたします。

お知らせ ★15日(火)は給食費の引落日です。
14日(月)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。