



# 7月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和3年7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	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	木	<b>世界の料理・韓国</b> キムチポックムパブ(焼きめし) タッカルビ風チキン みそチゲスープ もやしのナムル 牛乳	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	米	人参 白菜 ビーマン しいたけ キャベツ ねぎ しめじ たらもやし 小松菜	665 30.7
2	金	うどん えびといんげんのかきあげ 野菜の土佐づけ フルーツポンチ 牛乳	えび ひじき おかつ 牛乳	うどん 小麦粉 白玉粉	さやいんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 みかん缶	697 29.1
5	月	ごはん すましじる 夏野菜の枝豆ハンバーグ 野菜のポン酢あえ 牛乳	わかめ 豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	米	人参 えのき 小松菜 枝豆 とうもろこし ねぎ 大根 しそ キャベツ きゅうり もやし	650 31.9
6	火	ごはん もずくのみそしる さばのたつたあげ たくあん入り即席づけ 牛乳	さば 油揚 豆腐 もずく 牛乳	米 小麦粉	玉ねぎ 人参 えのき ねぎ キャベツ きゅうり 大根	672 29.3
7	水	<b>七夕</b> 七夕ちらし おくら入り短冊じる <b>こんだて</b> 七夕ゼリー 牛乳	鶏肉 わかめ 牛乳	米 カルピス ぶどうジュース	小松菜 人参 しいたけ 大根 オクラ ナタデココ缶	612 26.3
8	木	レモンバタートースト 鶏肉トマト煮込みラタウイユ風 大根サラダ 果物 牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	パン バター じゃがいも	しめじ スツキーニ ビーマン 赤玉ねぎ 人参 大根 小松菜 トマト缶 玉ねぎ レモン 果物	633 26.8
9	金	ごはん 油淋鶏 キャベツと人参の塩炒め ふかひれスープ マンゴーゼリー 牛乳	鶏肉 ふかひれ ハム 卵 牛乳	米 マンゴージュース	れんこん わけぎ キャベツ 人参 冬瓜	661 36.7
12	月	<b>沖縄県の郷土料理</b> ししじゅうしい(豚肉と刻み昆布の炊き込みごはん) にんじんシリシリ風(和え物) イナムドウチ(汁物) 手作りサーターアングギー(揚げ菓子) 牛乳	豚肉 昆布 ツナ かまぼこ 厚揚げ 牛乳	米 こんにゃく 小麦粉	人参 キャベツ さやいんげん 大根 しいたけ 小松菜	697 24.7
13	火	ごはん とうがんじる 夏野菜入りレモン風味あえ 枝豆コロッケ 牛乳	鶏肉 油揚 牛乳	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 枝豆 冬瓜 しいたけ ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤ビーマン	663 22.3
14	水	ごはん タンドリーチキン トマトとかぼちゃのスープ 鉄骨サラダ 牛乳	鶏肉 ベーコン ひよこ豆 じゃこ ひじき 牛乳	米 ヨーグルト	玉ねぎ トマト缶 かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	612 24.0
15	木	ミルクツイストパン 松阪ポークのバーベキューマリネオープン焼き 白いんげん豆と野菜のスープ煮 すいか ジョア	豚肉 いんげん豆 ベーコン ジョア	パン はちみつ	ズッキーニ とうもろこし 人参 玉ねぎ キャベツ セロリー すいか	701 24.0
16	金	とうもろこしごはん 揚げだし豆腐のおろしだれ 根菜のみそしる こまつなのごまあえ 牛乳	油揚 豆腐 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも ごま	とうもろこし 大根 人参 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	675 26.6
19	月	冷やし中華めん ささみ入りナムル アスパラとじゃがいものソテー 果物 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	中華めん じゃがいも	もやし きゅうり 人参 小松菜 玉ねぎ 赤ビーマン アスパラガス 果物	650 22.2
20	火	夏野菜チキンカレーライス じゃこサラダ 果物 <b>ジョアセレクト</b> (ストロベリー・マスカット)	鶏肉 じゃこ ジョア	米 バター 小麦粉	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン なす オクラ キャベツ 小松菜 人参 果物	637 24.7

**予定** ☆2日(金)3年生社会科見学 ☆16(金)4年生校外学習  
 ・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6月からスタートしています。  
 7月は、7月9日(金)・7月15日(木)が、渋谷ワンダフル給食メニューです。

**お知らせ** ★15日(木)は給食費の引落日です。  
 14日(水)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。

日付	曜日	8月の予定献立	おもな材料			エネルギーたんぱく質
			あか	きいろ	みどり	
			体を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
30	月	夏野菜ポークカレーライス 果物 荒びき大豆のサラダ 牛乳	豚肉 大豆 牛乳	米 小麦粉 バター	玉ねぎ かぼちゃ ビーマン なす オクラ 人参 キャベツ 大根 黄ビーマン 果物	736 20.8
31	火	ごはん 春巻 とうふとわかめのスープ こんにゃくサラダ 牛乳	豚肉 さつま揚げ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	米 春巻の皮 小麦粉 こんにゃく	玉ねぎ 人参 ねぎ 青梗菜 きゅうり もやし	711 25.7