



7月の給食献立表



渋谷区立上原小学校(令和4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	金	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 赤ピーマン アスパラガス 果物	667 20.6
4	月	レモンバタートースト 鶏肉トマト煮込みラタトゥイユ風 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 ズッキーニ 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	605 27.5
5	火	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	644 27.0
6	水	七夕 七夕ちらし おくら入り短冊じる こんだて 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	643 24.0
7	木	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	626 32.3
8	金	世界の キムチポックムパブ(焼きめし) タッカルビ風チキン 料理・韓国 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	631 30.8
11	月	夏野菜チキンカレーライス じゃこサラダ 果物 ジョアセレクト (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	660 19.0
12	火	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 おかか 牛乳	うどん 小麦粉	さやいんげん 人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜 みかん缶 りんご缶	616 27.6
13	水	沖縄県の ししじゅうしい(豚肉と刻み昆布の炊き込みごはん) 郷土料理 にんじんシリシリ風(和え物) イナムドウチ(汁物) 手作りサターアングギー(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	676 24.7
14	木	パン 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 果物 牛乳	鶏肉 いんげん豆 ベーコン 牛乳	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 果物	622 28.8
15	金	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 赤ピーマン	633 22.7
18	月	海の日				
19	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	642 31.5
20	水	 スタミナ丼 じゅんさいとトマトの吸い物風 すいか 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま そうめん	キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン たら じゅんさい トマト すいか	692 21.0

予定 ☆7日(木) 3年生 遠足

お知らせ ★15日(金)は給食費の引落日です。
14日(木)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	火	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 黄ピーマン 果物	736 20.8
31	水	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