



# 給食献立予定表



渋谷区立笹塚小学校



日	主食	MILK	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1木	ひやしちゅうかさば	○	ジャンボシューマイ レタスぼんず	ロースハム(卵・乳なし), 豚ひき肉, 牛乳	中華めん(卵なし) しゅうまいの皮	もやし, きゅうり, 玉葱, 干し椎茸 しょうが, レタス	619 kcal 26.3 g 20.6 g
2金	おやこどん	○	カリカリうめともやしのあえもの みそしる	鶏肉, たまご, わかめ, 牛乳	米, みそ	玉葱, にんじん, 干し椎茸, もやし キャベツ, きゅうり, しめじ, ねぎ, 梅	626 kcal 29.6 g 20.0 g
5月	ゆかりごはん	○	しろみさかなのやさしいあんかけ たぬきじる	メルルーサ, 牛乳	米, 小麦粉, こんにやく じゃがいも, みそ	にんじん, ピーマン, しめじ, 玉葱 だいこん, 干し椎茸, ねぎ	593 kcal 26.1 g 14.1 g
6火	★ワンダフル給食★ ミルクツイストパン	ジョア	まつざかポークのBBQマリネオープンやき しろいんげんまめとやさしいスープに くだもの	豚肉(松阪ポーク), ジョア ベーコン(卵・乳なし) 白いんげんまめ	ミルクツイストパン(卵なし)	玉葱, しょうが, にんにく, ズッキーニ にんじん, キャベツ, セロリ パイナップル	774 kcal 26.2 g 30.0 g
7水	ごはん	ジョア マスカット	とうふハンバーグ ほしがたマカロニサラダ たなばたじる	豚ひき肉, 木綿豆腐, ツナ缶 ジョア	米, パン粉, そうめん 星型マカロニ, 星形お麩 マヨネーズ(卵なし)	玉葱, キャベツ, きゅうり, にんじん オクラ	699 kcal 29.6 g 20.3 g
8木	レタスチャーハン	○	ささみサラダ はるさめスープ	蒸しかまぼこ(卵・乳なし) たまご, 豚肉, 鶏ささ身, 牛乳	米, はるさめ	しょうが, ねぎ, レタス, キャベツ きゅうり, にんじん, 玉葱, 干し椎茸 チンゲンサイ	617 kcal 20.7 g 20.8 g
9金	とうもろこしごはん	○	ホッケのしおやき こまつなともやしのごまあえ いなかじる	ホッケ, 油揚げ, 牛乳	米, ごま, じゃがいも こんにやく, みそ	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう ねぎ, しめじ, 小松菜, とうもろこし	663 kcal 30.1 g 17.9 g
12月	ごはん	ミルク コーヒー	とりにくのバジルやき コールスローサラダ やさしいときのこのスープ	鶏肉, ミルクコーヒー	米, オリーブオイル マヨネーズ(卵なし)	にんにく, パジル, キャベツ, にんじん きゅうり, コーン缶, しめじ えのきたけ, まいたけ, こまつな	599 kcal 21.8 g 18.3 g
13火	なつやさいカレー	○	ぶたしゃぶサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉, 豚肉, ヨーグルト, 牛乳	米, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, にんじん ピーマン, 玉葱, ズッキーニ, なす ブルーベリー, きゅうり, トマト だいこん, パナナ, りんご, みかん缶	656 kcal 18.6 g 20.5 g
14水	ごはん	○	いわしのさんがやき きりほしだいこんのもの とんじる	豚ひき肉, いわし, 油揚げ, 豚肉, 牛乳	米, 小麦粉, こんにやく, みそ	にんじん, ねぎ, 玉葱, しそ葉 しょうが, 切干しだいこん 干し椎茸, ごぼう, だいこん	698 kcal 31.7 g 23.4 g
15木	やきうどん	○	えだまめ にくだんごスープ	豚肉, かつお節, 豚ひき肉, 牛乳	冷凍うどん	キャベツ, にんじん, 玉葱, にんにく えだまめ, しょうが, はくさい, ねぎ 干し椎茸, こまつな	574 kcal 24.7 g 25.6 g
16金	ごはん	○	とんてき ちくわとキャベツのあえもの みそしる	豚肉, 焼き竹輪(卵・乳なし) 牛乳	米, みそ	玉葱, にんにく, キャベツ, もやし きゅうり, なす, にんじん, こねぎ	633 kcal 28.0 g 19.4 g
19月	しよくぼん いちごジャム	○	スパニッシュオムレツ しめじとベーコンのソテー ペンネスープ	豚ひき肉, たまご, 牛乳 ベーコン(卵・乳なし)	食パン(卵なし), じゃがいも オリーブオイル マカロニペンネ	いちごジャム, にんじん, 玉葱 ほうれんそう, しめじ, こまつな にんにく, キャベツ, ホールトマト	616 kcal 24.5 g 24.5 g
20火	★ワンダフル給食★ ごはん	○	ユーリンチー キャベツとにんじんのしおいため ふかひれスープ マンゴーゼリー	鶏肉, ふかひれ, 牛乳 ロースハム(卵・乳なし)	米	れんこん, しょうが, とうがらし わけぎ, キャベツ, にんじん, とうがん 果汁ミックスジュース (マンゴー・りんご)	751 kcal 33.1 g 24.3 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。

☆ 7月7日は七夕 ☆

7月7日(水)の七夕メニューには夜空に  
光る星をイメージした星形のマカロニをちり  
ばめたマカロニサラダになっています。  
また、そうめんの流れる姿が天の川のように  
見えるように七夕汁にはそうめんがは  
いっています。おたのしみに～!

お知らせ

## ★7月6日(火)

- ・入手困難な松阪ポークを使用します。
- ・果物はパイナップルです。

## ★7月20日(火)

- ・高級食材のふかひれを使用します。
- ・デザートはマンゴーゼリーです。

夏休みこそ重要!!

# 大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと  
食欲がなくなり、偏った食事にな  
ってしまうことがあります。夏を  
元気に過ごすためにも、香辛料や  
かんきつ類などを取り入れて食欲  
増進を図り、栄養バランスのよい  
食事を心がけましょう。



# し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを  
食べる機会が、多くなっていますか？  
暑い時こそ、栄養バランスよく  
食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜な  
どでたんぱく質やビタミンなどを補  
うようにしましょう。

