



7・8月きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		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月	ごもくうどん	○	やさいのさっぱりあえ こざかなだいがくいも	りしりこんぶ、 とりにく、油揚げ、 わかめ、 かたくちいわし、 牛乳	冷凍うどん、てんさい糖、ご ま油、さつまいも、 水あめ	干し椎茸、にんじん、 ほうれんそう、ねぎ、もやし、 きゅうり、トマト	600 kcal 25.4 g 22.9 g
2火	ごはん	○	ジャンボはなシュウマイ なつのかおりあえ たまふのすましじる	豚ひき肉、 いか、とりにく、 わかめ、牛乳	米、ごま油、かたくり粉、 しゅうまいの皮	玉葱、しょうが、ホールコーン缶、 江戸菜、もやし、きゅうり、 みょうが、しそ葉、ねり梅、 えのきたけ、にんじん	604 kcal 26.1 g 18.7 g
3水	★カルシウム献立★ いわしかばやきどん	○	カルシウムとんじる えだまめ	まいわし、 かたくちいわし(煮干 し)、 豚肉、大豆、 牛乳	米、薄力粉、 サラダ油、ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、江戸菜、 えだまめ	647 kcal 31.0 g 25.6 g
4木	なつやさいかレー	ジョア	バンバンジー すいか	豚もも肉、鶏ささ身 	米、サラダ油、油、薄力粉、ご ま油	ながねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、玉葱、かぼちゃ、なす、 ピーマン、ズッキーニ、ホール コーン缶、トマト缶詰、 きゅうり、もやし、トマト、 すいか	635 kcal 21.4 g 15.6 g
5金	たなばたこんだて ★七夕 献立★ ごはん	○	しおこうじからあげ くきわかめのあえもの たなばたじる おほしさまサイダーゼリー	とりにくモモ、 くきわかめ、 ロースハム、 寒天、牛乳 	米、かたくり粉、揚げ油、三 色そうめん、冰糖みつ	にんにく、しょうが、もやし、 にんじん、きゅうり、 みずな、黄ピーマン、オクラ	653 kcal 23.3 g 25.2 g
8月	ひやしちゅうか	○	ミニトマト フルーツとうにゅう ヨーグルト	豚ロース肉、牛乳、 たまご 豆乳ヨーグルト	中華めん、ごま油、砂糖	もやし、きゅうり、 にんじん、ミニトマト、 もも缶、みかん缶	602 kcal 25.9 g 24.1 g
9火	ゆかりごはん	○	ちくぜんに カリカリこぎつねサラダ	鶏肉モモ、 油揚げ、 ちりめんじゃこ、 牛乳	米、サラダ油、 こんにゃく 	しょうが、にんじん、ごぼう、 れんこん、干し椎茸、 たけのこ(水煮)、 いんげん、キャベツ、きゅうり	588 kcal 23.0 g 19.0 g
10水	マーボーなすどん	○	わかめスープ メロン	豚ひき肉、 鶏肉モモ(皮付き)、 わかめ、牛乳	米、サラダ油、 かたくり粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、 干し椎茸、にんじん、玉葱、なす、 ながねぎ、赤ピーマン、 ホールコーン缶、江戸菜、 メロン(青肉)	659 kcal 24.8 g 27.5 g
11木	はつがげんまいごはん とうもろこし	○	さわらのピリから ごまみそやき はるさめスープ	さわら、 鶏若鶏肉モモ、 牛乳 合わせ味噌	米、発芽玄米、 白いりごま、 はるさめ	にんにく、とうもろこし、 はくさい、にんじん、にら、 チンゲンツァイ	599 kcal 27.0 g 17.7 g
12金	ココアパン	○	なすのミートグラタン はなやさいつなまヨサラダ レタスポトフ	ベーコン、豚ひき肉、 ピザ用チーズ、ツナ缶、 ウィンナー、 とりもも肉、牛乳	サラダ油、薄力粉、 じゃがいも	なす、玉葱、にんにく、にんじん、 カリフラワー、キャベツ、 赤たまねぎ、ホールコーン缶、 セロリー、マッシュルーム、 レタス、江戸菜	602 kcal 25.7 g 32.3 g
16火	なつやさいそぼろどん	○	かふうきゅうり やさいごろごろみそしる	豚肩挽き、 かたくちいわし(煮干 し)、 鶏むね肉、白みそ、 赤色辛みそ、牛乳	米、サラダ油、ごま油、 さつまいも	かぼちゃ、なす、ピーマン、赤ピー マン、玉葱、しょうが、にんにく、 大豆もやし、きゅうり、 とうがらし(乾)、だいこん、 にんじん、しめじ、ねぎ	630 kcal 22.7 g 20.0 g
17水	ごはん	○	とりささみのレモンあげ わかめサラダ ほうれんそうのすましじる	鶏ささ身、 わかめ、 花かつお、牛乳	米、かたくり粉、サラダ油、 ごま油	レモン(果汁、生)、 キャベツ、にんじん、玉葱、 きゅうり、ホールコーン缶、 ねぎ、ほうれんそう	617 kcal 28.9 g 18.4 g
18木	★ワンダフル給食★ コーンピラフ	○	ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	鶏若鶏肉胸、 ベーコン、 すずき、牛乳	米、サラダ油、 オリーブ油、パン粉、 コーンスターチ	ホールコーン缶、にんにく、 にんじん、玉葱、赤ピーマン、 黄ピーマン、なす、ズッキーニ トマト缶詰、パセリ、 レモン(果汁、生)、みかん缶、 バインアップル(缶詰)、もも缶	716 kcal 26.6 g 23.9 g
19金	★みんなでつくろう★ セルフハンバーガー まるパン	○	てりやきハンバーグ キャベツサラダ なつやさいスープ ココアアイス (↑乳・卵なし)	豚ひき肉、 とりにく、ベーコン、 牛乳 	パンズパン、パン粉(生)、 サラダ油	玉葱、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 にんじん、にんにく、とうがん、 ズッキーニ、ホールコーン缶	640 kcal 29.3 g 28.5 g

8月

30金	ひまわりカレー	○	つるつるサラダ れいとうミカン	豚ひき肉、牛乳	米、サラダ油、薄力粉、 はるさめ、ごま油	にんにく、玉葱、にんじん、 ピーマン、ながねぎ、 グリーンピース、 きゅうり、もやし、みかん	640 kcal 20.5 g 21.9 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。ご了承ください。

