



7月 こんだてひょう



令和3年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	行事等	こんだてめい	ぎゅうにゅう	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 (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木		わかめごはん	○	たきこみわかめ	米		635	24.8
			たちうおのしおやき		たちうお				
			やさいのピリからあえ			油,砂糖	もやし,人参,きゅうり,玉ねぎ		
			みそしる (たまねぎ・じゃがいも)		赤みそ,白みそ	じゃがいも	玉ねぎ,ねぎ		
2	金		ピザトースト	○	ベーコン,チーズ	食パン,油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム,ピーマン	587	21.7
			スパイシーポテト			じゃがいも,油			
			やさいスープ		ベーコン	油	にんにく,玉ねぎ,キャベツ		
			プロセスチーズ		チーズ				
5	月		キムタクごはん	○	豚肉	米,発芽玄米,油	人参,白菜,キムチ,たくあん,ねぎ,万能ねぎ	553	21.2
			もやしときゅうりのちゅうかさサラダ		鶏肉	油,砂糖	もやし,きゅうり		
			はるさめスープ		鶏肉	油,緑豆春雨	人参,たけのこ,しめじ,小松菜		
6	火		ごはん	○		米		680	24.8
			さばのたつたあげ		さば	砂糖,油			
			うめあえ		かつおぶし	砂糖	キャベツ,人参,もやし,小松菜,練り梅		
			ずましじる		鶏肉,なると		人参,ねぎ,ニラ		
7	水	七夕	ごもくすし	○	鶏肉,油揚げ,卵,のり	米,砂糖,油	干しいたけ,人参,れんこん,かんぴょう,さやえんどう	630	23.1
			たなはたじる			焼きふ,そうめん	オクラ		
			マリンブルーゼリー		アガー	砂糖	パイナップル		
8	木		ツナおろしスバゲッティ	○	ツナ,のり	スバゲッティ,油,砂糖	大根,小松菜	571	23.4
			ごまドレサラダ			砂糖,白ねりごま	キャベツ,人参,きゅうり,ブロッコリー		
9	金	渋谷ワンダフル給食	ごはん	○		米		679	37.0
			ゆーりんちー		鶏肉	油,三温糖,ごま油	れんこん,しょうが,とうがらし,わけぎ		
			キャベツとにんじんのしおいため			ごま油	キャベツ,人参		
			ふかひれスープ		ふかひれ,ロースハム,卵		冬瓜,しょうが		
マンゴーゼリー	粉寒天	砂糖	マンゴージュース						
12	月		チンジャオロースどん	○	豚肉	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,たけのこ,ピーマン	592	23.3
			いとかんてんサラダ		糸寒天	油,砂糖	キャベツ,もやし,きゅうり,玉ねぎ		
13	火		チキンピラフ	○	鶏肉	米,油	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,セロリ,ホールコーン,ピーマン,赤ハブリカ	668	23.6
			ツナサラダ		ツナ	油,砂糖	キャベツ,にんにく,きゅうり,玉ねぎ		
			トマトスープ		ベーコン,鶏肉	油,じゃがいも,マカロニ,砂糖	人参,玉ねぎ,セロリ,トマト缶		
14	水		えだまめそぼろごはん	○	鶏肉	米,油,砂糖	しょうが,枝豆	591	24.7
			キャベツのあますあえ			砂糖	キャベツ,人参,きゅうり		
			くたくさんみそしる		油揚げ,白みそ,赤みそ	こんにゃく,じゃがいも	大根,人参,小松菜,ねぎ		
15	木	渋谷ワンダフル給食	ミルクツイストパン	ジョア		ミルクツイストパン		695	23.9
			まつさかポークのバーベキューマリンオープン		豚肉	砂糖,はちみつ	玉ねぎ,しょうが,にんにく,ズッキーニ,とうもろこし		
			しろいんげんまめとやさいのスープに		ベーコン,いんげん豆		人参,玉ねぎ,キャベツ,セロリ		
			すいか				小玉すいか		
ジョア(プレーン)	ジョア								
16	金		マーボーなすどん	○	豚肉,白みそ,赤みそ	米,発芽玄米,油,砂糖	にんにく,しょうが,ねぎ,たけのこ,干しいたけ,なす,ニラ	650	20.3
			ひじきナムル		めひじき	砂糖,油	ごまつな,人参,もやし,にんにく,しょうが		
19	月		ドライカレー	○	豚肉	米,油	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,グリーンピース	604	18.0
			フレンチサラダ			油,砂糖	キャベツ,人参,きゅうり,ホールコーン		
			ソーセージいりポトフ		ウィンナー	油,じゃがいも	セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ		
20	火	夏休み最終給食	ごはん	ジョア		米		574	20.0
			にくじゃが		豚肉,油揚げ	油,じゃがいも,しらたき,砂糖	玉ねぎ,人参,さやいんげん		
			いそあえ		のり,かつおぶし		もやし,キャベツ,小松菜		
			ジョア(ブルーベリー)		ジョア				

*材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。



今月の平均栄養価	622	23.6
学校給食摂取基準	650	21.1~32.5

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。