



# 7・8月 献立表



令和6年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間	I礼ギ-
				血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える	たんぱく質
7 月							
1月	むぎ 麦ごはん	○	ジャージャン豆腐 ささみのサラダ マンゴーゼリー	生揚げ 豚肉 鶏肉 うずらの卵 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 でん粉	にんにく 生姜 干し椎茸 たけのこ 人参 キャベツ 玉ねぎ ねぎ きゅうり マンゴージュース	646 25.8
2火	ごはん	○	鯖の生姜風味焼き カリカリ揚げサラダ 根菜ごま汁	鯖 油揚げ 豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも ごま油	生姜 ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう	632 26.8
3水	ごはん	○	冷しゃぶ 味噌汁 冷凍みかん	豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃがいも	生姜 キャベツ 人参 もやし ねぎ 小松菜 冷凍みかん	731 29.6
4木	パンズパン	○	コロケ トマト入りサラダ ジュリエンスープ	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	パンズパン 小麦粉 油 じゃがいも パン粉 砂糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト もやし 水菜	653 24.7
5金	☆七夕献立 ちらし寿司	○	いかの照り焼き すまし汁 キャベツのおかか和え	鶏肉 油揚げ のり いか 糸かつお わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖	人参 干し椎茸 かんぴょう 生姜 キャベツ きゅうり えのき ねぎ	545 29.3
8月	ごはん	○	アジの七味焼き 貝沢山味噌汁 ひじきと根菜の土佐煮	アジ 竹輪 花かつお 豚肉 ひじき 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	れんこん 人参 ごぼう キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜	567 32.0
9火	スパゲティ 地中海ソース	○	野菜のレモン醤油かけ ゆでとうもろこし	ベーコン いか えび あさり 牛乳	スパゲティ 小麦粉 油	にんにく セロリ トマト 玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 レモン とうもろこし	554 28.6
10水	あぶたまどん 油玉丼	○	即席漬け 水ようかん	鶏肉 油揚げ 卵 小豆 牛乳	米 もち麦 砂糖 油 冷凍白玉	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 生姜	682 26.2
11木	焼きカレーパン	7- カル	ポトフ 小玉スイカ	豚肉 卵 ウィンナー ベーコン 鶏肉 コーヒーオレ	パンズパン でん粉 じゃがいも パン粉 油	玉ねぎ 人参 生姜 セロリ にんにく マッシュルーム キャベツ 小玉スイカ	523 18.0
12金	ごはん	○	黒酢豚 青梗菜スープ 冷凍みかん	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 小麦粉 でん粉 油 砂糖 ごま油	しめじ たけのこ ピーマン 青梗菜 玉ねぎ 人参 ねぎ 冷凍みかん	712 26.0
16火	発芽玄米ごはん & ごましお	○	五目味噌煮 きゅうりのしらす和え	豚肉 生揚げ しらす わかめ 牛乳	米 発芽玄米 ごま 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ もやし きゅうり 生姜	588 23.9
17水	ジャージャー麺	○	にら玉スープ メロン	豚肉 豆腐 卵 牛乳	油 中華麺 砂糖 でん粉 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜 にんにく たけのこ 干し椎茸 にら メロン	564 26.5
18木	わかめごはん	○	鶏肉の西京焼き ごま和え 野菜汁	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 砂糖 ごま	ねぎ にんにく 生姜 人参 さやいんげん キャベツ 大根 しめじ 小松菜	585 24.7
19金	☆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	鶏肉 ベーコン スズキ 牛乳	米 油 オリーブ油 コーンスターチ パン粉	コーン にんにく ピーマン 玉ねぎ 人参 スッキーニ なす トマト セロリ レモン パセリ 桃 パイン みかん	724.0 27.8
8 月							
30金	夏野菜カレー	○	カラフルサラダ オレンジシャーベット	鶏肉 牛乳	米 もち麦 バター 油 小麦粉 砂糖 オレンジシャーベット	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり ピーマン	707 25.0

\*食材料購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承願います。