



7月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和3年7月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギーたんぱく質
				黄(白身になる)	赤(体をつくる)	緑(体の調子を整える)	
1	木	磯おこわ かきたま汁 野菜のごま和え	○	米 しらたき もち米 ごま	ひじき 鶏肉 昆布 油揚げ わかめ 卵 牛乳	にんじん さやえんどう 玉ねぎ ねぎ キャベツ こまつな もやし	609 24.3
2	金	【半夏生献立】 ちゃんごうどん 野菜のさっぱり和え りんごマフィン	○	うどん 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ 牛乳	干しいたけ キャベツ 大根 人参 こまつな ねぎ もやし きゅうり りんご	696 27.3
5	月	チキンピラフ ミネストローネ ツナポテサラダ	○	米 バター じゃがいも	鶏肉 豚肉 ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん キャベツ もやし きゅうり	630 20.8
6	火	【かみかみ献立】 ごはん かみかみふりかけ 塩肉じゃが 大根とひじきのサラダ	○	米 ごま こんにゃく じゃがいも	じゃこ 豚肉 糸けすり 牛乳	玉ねぎ 人参 きゅうり 干しいたけ 大根 コーン パプリカ	624 23.6
7	水	【七夕献立】 うなぎちらし セタ汁 ぶどうゼリー	○	米 ごま そうめん 麩	ゼラチン 卵 油揚げ 豆腐 寒天 うなぎ 海苔 牛乳	れんこん 人参 オクラ かんぴょう さやいんげん ねぎ ぶどうジュース ハイン缶	698 28.6
8	木	【渋谷ワンダフル給食】 ミルクツイストパン 白いんげん豆と野菜のスープ煮 松坂ポークのバーベキューマリネオープン焼き 果物(すいか) ジョア 	○	ミルクパン とうもろこし	豚肉 ジョア ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ スズキーニ 人参 キャベツ セロリ すいか	720 24.7
9	金	チャーハン 拌三絲 ワンタンスープ	○	米 春雨 ワンタンの皮	焼き豚 卵 豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン 干しいたけ チンゲン菜 もやし キャベツ きゅうり	654 25.5
12	月	キムタクごはん キャベツのゆかり和え 根菜と鮭のみそ汁 果物(冷凍みかん)	○	米 麦 ごま こんにゃく じゃがいも	鮭 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ 牛乳	ねぎ たくあん キムチ にんじん ごぼう なす キャベツ きゅうり 冷凍ミカン	639 26.9
13	火	【オリパラ給食★ハワイ(アメリカ)★】 ごはん モチコチキン マカロニサラダ トマトスープ	○	米 もち粉 マカロニ	鶏肉 ツナ チーズ 牛乳 ベーコン	きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ トマト	699 29.0
14	水	ジャージャー麺 豆腐とわかめのスープ 蒸しトウモロコシ	○	冷凍ラーメン ごま	卵 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	もやし キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 とうもろこし	679 29.5
15	木	ごはん 豚汁 アジフライ 野菜の塩昆布和え	○	米 こんにゃく	あじ 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 ねぎ	709 30.2
16	金	マーボーナス丼 もやしのナムル フルーツヨーグルト	○	米	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト	たけのこ ナス ねぎ ニラ もやし きゅうり みかん ハイン缶	655 25.5
19	月	【渋谷ワンダフル給食】 ごはん 油淋鶏 ふかひれスープ キャベツと人参の塩炒め マンゴーゼリー 	○	米	鶏肉 ハム ふかひれ 卵 牛乳	れんこん キャベツ わけぎ 人参 冬瓜 マンゴージュース	679 37.0
20	火	夏野菜カレーライス こんにゃくサラダ シャーベット	○	米 バター 小麦粉 ごま こんにゃく シャーベット	鶏肉 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ ナス ピーマン スズキーニ りんご きゅうり 人参 もやし	702 20.2

～夏休み～

8月31	火	チリビーンズごはん フレンチサラダ 果物(梨)	○	米 小麦粉 じゃがいも	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン 粉チーズ	人参 きゅうり キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ りんご 梨	661 20.6
------	---	----------------------------	---	----------------	--------------------------	--	-------------

※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。

kcal/g

予定 ★7月1日…6年生校外学習

渋谷ワンダフル給食のホームページが開設されました。(URL:<https://swslp.tokyo/>)
 ホームページではワンダフル給食の紹介や給食写真やレシピ、動画等アップしていく予定です。
 7月は服部栄養専門学校 校長 服部 幸應先生おススメの『松坂ポーク』を使用した献立が登場します。お楽しみに!
 ※このプロジェクトにおいては新しい献立による給食提供も予定しており、献立の中には今まで給食食材として使用する機会が少なかった食材も含まれております。
 太字&網掛けで表記してある食材について、アレルギー等を含めて一度ご家庭でご確認ください。

