



7月の給食献立表



家庭数

渋谷区立千駄谷小学校(令和4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	
				赤(体をつくる)	黄(補材-になる)	緑(体の調子を整える)		
1	金	ごはん なすと油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 糸寒天のおひたし	○	油揚げ みそ さば 糸寒天 牛乳	米 砂糖 油	なす 人参 もやし 小松菜 切干大根 きゅうり	636 27.3	
4	月	トマトタンタンめん パリパリサラダ 冷凍みかん	○	豚肉 みそ 高野豆腐 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま ワンタンの皮	干しいたけ トマト缶 もやし ニラ ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 冷凍みかん	600 23.6	
5	火	【かみかみ献立】 ごはん かみかみふりかけ 肉じゃが ごま酢和え	○	糸けすり 豚肉 わかめ 大豆 牛乳	米 ごま 油 砂糖 しらたき じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり さやいんげん もやし	616 26.1	
6	水	ゆかりごはん あおさのみそ汁 さけのてりやき いんげんのごま和え	○	豆腐 みそ あおさ 鮭 牛乳	米 ごま 油 砂糖	ゆかり 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが かぼちゃ キャベツ 小松菜	597 31.3	
7	木	【七夕献立】 そうめん えびといんげんのかき揚げ 七夕ゼリー	○	えび 大豆 ひじき 寒天 ゼラチン 牛乳 ナタデココ	そうめん 油 砂糖 小麦粉 さつまいも	オクラ さやいんげん 人参 玉ねぎ ぶどうジュース	601 22.0	
8	金	コーンピラフ 洋風たまごスープ タンドリーチキン	○	ウインナー ベーコン 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 油	にんにく 玉ねぎ 人参 ホールコーン キャベツ ホールコーン セロリ 小松菜	628 25.7	
11	月	【世界の料理★韓国】 まぜまぜビビンバ キムチスープ みかんの牛乳寒天	○	豚肉 みそ のり 鶏肉 寒天 牛乳 加糖練乳	米 油 砂糖 ごま	人参 干しぜんまい 小松菜 にんにく 大根 たけのこ 白菜 キムチ ニラ しょうが みかん缶	598 22.7	
12	火	枝豆じゃごごはん もずくのみそ汁 鶏肉の南蛮焼き	○	じゃこ 豆腐 油揚げ みそ もずく 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖	枝豆 人参 玉ねぎ ねぎ しょうが	595 59.6	
13	水	夏野菜カレーライス こんにゃくサラダ 蒸しとうもろこし	○	鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 バター ごま こんにゃく	にんにく しょうが 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン なす ズッキーニ アスパラ りんご きゅうり もやし とうもろこし	685 20.3	
14	木	セルフフィッシュバーガー ABCスープ	○	ホキ 豚肉 ベーコン 白いんげん豆 牛乳	ポトフグパン 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリ かぶ トマト	630 28.8	
15	金	【渋谷ワンダフル給食】 元気もりもり丼 果物(小玉スイカ) じゅんさいとトマトの吸い物風	○	豚肉 牛乳	油 砂糖 ごま 米 そうめん	キャベツ 玉ねぎ ニラ パプリカ にんにく トマト しょうが じゅんさい 小玉スイカ	711 24.5	
18	月	海の日						
19	火	マーボーなす丼 もやしのナムル サイダーポンチ	○	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 油 砂糖 サイダー	にんにく しょうが もやし たけのこ なす ねぎ ニラ きゅうり みかん缶 パイナップル 黄桃缶	624 24.5	
20	水	うなぎご飯 えのきのみそ汁 野菜のさっぱり和え フローズンヨーグルト	○	うなぎ のり 豆腐 わかめ みそ 牛乳 アイス ヨーグルト	米 ごま 油 じゃがいも 砂糖	ねぎ 人参 玉ねぎ もやし えのきたけ きゅうり	633 26.7	

※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…4年生 御殿場移動教室 ★7月5日…6年生 社会科見学
★7月13日…2年生 とうもろこしの皮むき

