

※7月の給食費引き落とし日は7月18日(火)になります。



# 7・8月の給食献立表



家庭数

渋谷区立千駄谷小学校(令和5年7・8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(材料になる)	緑(体の調子を整える)		
3	月	<b>【半夏生献立】</b> たこめし 豚汁 たくあん和え	○	たこ,油揚げ,豚肉,豆腐,味噌,牛乳	米,もち米,油,こんにゃく,じゃがいも,ごま油,白ごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん,だいこん,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こまつな,たくあん	596 26.1	
4	火	チリビーンズごはん ツナサラダ 冷凍みかん	○	ベーコン,豚肉,大豆,粉チーズ,ツナ,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,油	にんにく,玉葱,にんじん,トマトジュース,キャベツ,きゅうり,冷凍みかん	692 24.6	
5	水	ごはん かきたま汁 さばのごまみそかけ キャベツのゆかり和え	○	わかめ,鶏卵,さば,味噌,牛乳	米,でん粉,白ごま,白すりごま,白ねりごま,三温糖	玉葱,にんじん,ねぎ,しょうが,キャベツ,こまつな,だいこん,ゆかり	672 29.1	
6	木	わかめごはん 肉じゃが 野菜のさっぱり和え	○	わかめ,豚肉,牛乳	米,白ごま油,しらたき,じゃがいも,三温糖,ごま油	玉葱,にんじん,さやいんげん,もやし,きゅうり	594 21.9	
7	金	<b>【七夕献立】</b> 七夕そうめん ちくわといんげんのかき揚げ ぶどうゼリー	○	ちくわ,大豆,干ひじき,粉寒天,粉ゼラチン,牛乳	そうめん,三温糖,さつまいも,小麦粉,でん粉,砂糖	オクラ,さやいんげん,にんじん,玉葱,ぶどうストレートジュース	602 21.0	
10	月	ごはん ゴーヤの佃煮 冬瓜と豚肉のうま煮 野菜のごま和え	○	糸けすり,豚肉,生揚げ,牛乳	米,三温糖,白ごま油,こんにゃく,でん粉,白すりごま	ゴーヤ,にんにく,しょうが,とうがん,キャベツ,こまつな,にんじん,もやし	634 24.5	
11	火	ココア揚げパン 夏野菜のスープ煮 トロピカルサラダ	○	鶏肉,フランクフルト,牛乳	コッパパン,グラニュー糖,砂糖,油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,かぼちゃ,キャベツ,トマト,さやいんげん,きゅうり,ホールコーン,黄ピーマン,赤ピーマン	600 20.6	
12	水	まぜまぜビビンパ キムチスープ 蒸しとうもろこし	○	豚肉,味噌,刻みのり,鶏肉,牛乳	米,油,三温糖,ごま油,白ごま,でん粉	にんじん,ぜんまい,こまつな,にんにく,だいこん,たけのこ,はくさい,白菜キムチ,にら,しょうが,とうもろこし	634 21.5	
13	木	<b>【渋谷ワンダフル給食★ペルー料理】</b> ロモサルタード キヌアのサラダ 	○	和牛,ツナ,牛乳	米,オリーブ油,ごま油,でん粉,じゃがいも,油,おおむぎ,キヌア	玉葱,黄ピーマン,トマト,こねぎ,パセリ,にんじん,とうもろこし,グリーンピース	633 25.9	
14	金	ごはん えのきのみそ汁 白身魚の香味揚げ わかめと野菜のごまじょうゆ和え	○	豆腐,わかめ,味噌,ホキ,牛乳	米,じゃがいも,でん粉,小麦粉,油,三温糖,白ごま,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,きゅうり	608 27.4	
17	月	<b>海の日</b> 						
18	火	枝豆じゃごごはん もずくのみそ汁 鶏肉の南蛮焼き	○	じゃご,油揚げ,もずく,味噌,鶏肉,牛乳	米,ごま油,三温糖	えだまめ,にんじん,玉葱,ねぎ,しょうが	606 31.3	
19	水	豚丼 大根とひじきのサラダ サイダーポンチ	○	豚肉,焼き豆腐,牛乳	米,油,糸こんにゃく,三温糖,白ごま,ごま油	玉葱,ねぎ,きゅうり,だいこん,ホールコーン,赤ピーマン,みかん缶,パインアップル缶,黄桃缶	646 22.8	
20	木	夏野菜カレーライス ミネラルたっぷりサラダ フローズンヨーグルト 	○	豚肉,わかめ,干ひじき,ひよこめ,牛乳	米,オリーブ油,三温糖,油,バター,小麦粉,白ごま	にんにく,しょうが,玉葱,かぼちゃ,ピーマン,なす,ズッキーニ,りんご,こまつな,キャベツ,きゅうり,ごぼう,にんじん	629 20.0	
		<b>夏休み</b> 						
8月30	水	ボークカレーライス こんにゃくサラダ 果物(梨)	○	豚肉 牛乳	米,押麦,油,じゃがいも,三温糖,小麦粉,こんにゃく,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,りんご,きゅうり,もやし,梨	685 20.9	
31	木	ソース焼きそば 中華風コーンスープ カルピスゼリー	○	豚肉,あおのり,ベーコン,豆腐,鶏卵,粉寒天,粉ゼラチン,カルピス,牛乳	蒸し中華麺,油,でん粉,ごま油,砂糖	玉葱,キャベツ,にんじん,にら,ホールコーン,クリームコーン,チンゲンサイ,しょうが	608 26.0	

※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4日…6年生社会科見学(給食なし)  
 ★7月5日…6年生心の劇場(給食なし)  
 ★7月6日…3年生ニッセイ劇場(給食なし)  
 ★7月12日…2年生生活科「とうもろこしの皮むき」2年生がむいたとうもろこしが給食に登場します!  
 ★7月13日…渋谷ワンダフル給食



# 7月の食材予定産地

食材名	予定産地	食材名	予定産地
玉ねぎ	香川・兵庫	パセリ	千葉
人参	千葉・茨城	えのきたけ	長野
キャベツ	群馬・長野・東京	冷凍みかん	神奈川
きゅうり	群馬・岩手	枝豆	北海道
もやし	栃木	グリーンピース	北海道
ねぎ	茨城・千葉・青森・神奈川	たこ	南アフリカ
ごぼう	宮崎	さば	ノルウェー
りんご	青森	じゃこ	インドネシア
さやいんげん	茨城・宮城	ホキ	ニュージーランド
ゴーヤ	茨城	ツナ	静岡
小松菜	埼玉・東京・千葉・神奈川	フランクフルト	千葉 デンマーク
ピーマン	茨城	ベーコン	千葉 デンマーク
パプリカ	韓国・静岡	大豆	北海道
なす	千葉・茨城・岩手	ひよこ豆	アメリカ
かぼちゃ	神奈川・茨城	コーン缶	北海道
ズッキーニ	長野	トマト缶	愛知 岐阜 和歌山
さつまいも	千葉	みかん缶	スペイン
白菜	長野	黄桃缶	ギリシャ
トマト	千葉	パイン缶	インドネシア
オクラ	鹿児島・熊本	ごま	南米 アフリカ
ニラ	千葉・栃木	わかめ	韓国
とうもろこし	群馬・茨城	切干大根	宮崎
にんにく	青森	削り節	静岡
しょうが	高知	昆布	北海道
じゃがいも	長崎	米	秋田
大根	北海道	キヌア	ペルー