

7・8月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和6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(エネルギーになる)	緑(体の調子を整える)	
1	月	開校記念日振替休日					
2	火	【半夏生献立】 たこめし 大豆とじゃこの甘辛揚げ チンゲン菜のスープ 果物(冷凍みかん)	○	まだこ、油揚げ、大豆、じゃこ、鶏肉、絹ごし豆腐、乾わかめ、牛乳	米、もち米、でん粉、油、砂糖、白ごま、ごま油	ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉葱、チンゲン菜、みかん	629 27.9
3	水	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	コッペパン、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	602 20.6
4	木	ごはん かき玉汁 あじフライ わかめと野菜のごま醤油	○	あじ、乾わかめ、鶏卵、牛乳	米、小麦粉、でん粉、パン粉、油、ごま油、三温糖、白ごま	もやし、キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、えのきたけ、ねぎ	680 31.9
5	金	【七夕献立】 うなぎちらし セタ汁 セタゼリー	○	うなぎ(かば焼き)、油揚げ、刻みのり、豆腐、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳	米、三温糖、白ごま、そうめん、てまり、ふ、砂糖	れんこん、にんじん、かんぴょう、さやいんげん、オクラ、ねぎ、ぶどうジュース、ナタデココ	640 25.9
8	月	ジャージャー麺 大学芋 果物(冷凍パイ)	○	赤味噌、八丁味噌、豚ひき肉、大豆、牛乳	ごま油、蒸し中華めん、砂糖、でん粉、さつまいも、油、グラニュー糖、黒ごま、水あめ	もやし、キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ(水煮)、(干)しいたけ、長ねぎ、冷凍パイ	630 21.4
9	火	あぶたま丼 あおさのりのみそ汁 野菜の浅漬け	○	鶏肉、油揚げ、鶏卵、絹ごし豆腐、赤味噌、白味噌、あおさのり、牛乳	米、油、砂糖	玉葱、万能ネギ、キャベツ、だいこん、きゅうり、しょうが、にんじん、ねぎ	641 24.7
10	水	ごはん ゴーヤの佃煮 冬瓜と豚肉の煮物 野菜のごま和え	○	糸けすり、豚肉、生揚げ、牛乳	米、三温糖、中ざら糖、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、とうがね、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし	613 28.5
11	木	ハニーレモントースト ハンガリアシチュー アップルドレッシングサラダ	○	豚肉、粉チーズ、牛乳	食パンバター、はちみつ、砂糖、じゃがいも、油、小麦粉、三温糖	レモン(汁)、玉葱、マッシュルーム、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんご	608 22.7
12	金	ごはん のっぺい汁 鶏肉の南蛮焼き 野菜炒め	○	鶏肉、豆腐、鶏肉、ベーコン、牛乳	米、こんにゃく、じゃがいも、でん粉、三温糖、油、ごま油	にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし	635 28.5
15	月	海の日					
16	火	マーボー丼 春雨サラダ 果物(小玉スイカ)	○	豚肉、絹ごし豆腐、八丁味噌、赤味噌、白味噌、牛乳	米、油、三温糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうが、たけのこ(水煮)、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ、にら、キャベツ、きゅうり、玉葱、小玉スイカ	628 24.5
17	水	枝豆ごはん けんちん汁 鮭の照り焼き 蒸しとうもろこし	○	鶏肉、豆腐、油揚げ、鮭、牛乳	米、油、じゃがいも、三温糖、でん粉	えだまめ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、とうもろこし	583 32.5
18	木	【渋谷ワンダフル給食】 コーンピラフ ラタトゥイユ&フライ フルーツポンチ	○	牛乳、鶏肉、ベーコン、すずき	米、油、オリーブ油、パン粉、コーンスターチ	ホールコーン、にんにく、にんじん、玉葱、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、ホールトマト、パセリ、レモン(汁)、温州蜜柑缶詰(果肉)、パインアップル(缶)、もも(缶詰果肉)	710 26.8
19	金	夏野菜カレーライス ミネラルたっぷりサラダ 豆乳アイスクリーム	○	鶏肉、乾わかめ、干ひじき、ひよこまめ(乾)、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、フルーツチャツネ、りんご、こまつな、キャベツ、きゅうり、ごぼう、にんじん	641 19.8
夏休み							
8月30	金	ポークカレーライス コーンサラダ りんごゼリー	○	豚肉、粉寒天、粉ゼラチン、牛乳	米、押麦油、じゃがいも、三温糖、小麦粉、オリーブ油、砂糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、フルーツチャツネ、りんご、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、りんごジュース	695 20.3

※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)、3年生ニッセイ劇場(給食なし)
★7月12日…6年生心の劇場(給食なし)
★7月18日…渋谷ワンダフル給食

姿勢がいいと → 内臓元気!

