

7月予定献立表

令和3年7月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I類*(kcal)	たんぱく質(g)
1 木		ごはん	○		米		596	732.8
		鶏肉の照り焼き		鶏肉		しょうが	23.8	28.9
		五目きんぴら		さつま揚げ	こんにやく 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう たけのこ れんこん		
		みそ汁		油揚げ みそ		なす ねぎ		
2 金		ごはん	○		米		635	783.5
		めかじきの東煮		めかじき	でんぶん 油 砂糖 ごま	しょうが	27.3	33.5
		いと和え		のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
		冬瓜汁		鶏肉 油揚げ	でんぶん	人参 冬瓜 干し椎茸 ごぼう 小松菜		
5 月		枝豆そぼろご飯	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが 枝豆	617	760.1
		梅ドレサラダ		かつお節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 練り梅	25.3	30.9
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにやく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
6 火	渋谷 ワンダフル給食 	ジョア	○	ジョア			704	873.2
		ミルクパン			ミルクパン		24.4	29.7
		豚バラ肉のパーベキューマリネオープン		豚肉(松坂ポーク)	砂糖 はちみつ とうもろこし	玉ねぎ しょうが にんにく ズッキーニ		
		白いんげん豆と野菜のスープ煮		ベーコン 白いんげん豆		人参 玉ねぎ キャベツ セロリ		
		すいか				すいか		
7 水	七夕献立	うなぎ入り五目ずし	○	油揚げ うなぎ 卵 のり	米 砂糖 油 ごま	人参 干し椎茸 かんぴょう れんこん さやいんげん	665	822.5
		七夕汁		こんぶ	麩 ビーフン	オクラ	25.6	31.3
		お星さまゼリー		アガー	砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース		
8 木		ごはん	○		米		614	756.2
		鶏とコーンの揚げ煮		鶏肉	でんぶん じゃがいも 油 砂糖	ねぎ しょうが にんにく コーン 人参 ビーマン	19.4	23.2
		ごまドレサラダ			砂糖 ごま	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参		
		白菜のスープ			マロニー	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜		
9 金		豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ キムチ にら	623	767.9
		トックスープ		卵 ベーコン	トック でんぶん	人参 もやし ねぎ しょうが	22.9	27.8
		ひじきナムル		めひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
12 月		チンジャオロース丼	○	豚肉	米 発芽玄米 油 砂糖	ピーマン にんにく しょうが たけのこ	647	799.1
		中華スープ		豚肉	油	人参 たけのこ 白菜 きくらげ えのき コーン	27.2	33.4
		蒸しとうもろこし				とうもろこし		
13 火		冷やしうどん	○	鶏肉	うどん 砂糖	ねぎ しょうが 人参 きゅうり もやし	556	680.8
		ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 卵 青のり	小麦粉 油		25.5	31.2
		冷凍りんご				りんご		
14 水		ご飯	○		米		629	775.7
		鮭の西京焼き		鮭 みそ	砂糖	しょうが	25.8	31.5
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油 ごま油 ごま	キャベツ きゅうり もやし		
		白玉入りすまし汁		鶏肉 なた	白玉だんご	人参 ねぎ にら		
15 木		スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 パター 油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン	630	777
		ひよこ豆と卵のスープ		ひよこ豆 鶏肉 卵	でんぶん	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	23.5	28.6
		じゃがいものフレンチサラダ			じゃがいも 油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり		
16 金		ご飯	○		米		668	826.4
		鰯フライ		鰯 卵	小麦粉 パン粉 油		29.0	35.7
		もやしのごま風味			ごま	もやし きゅうり 人参		
		みそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ		
19 月		ピザトースト	○	ベーコン チーズ	食パン 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	568	696.4
		ABCスープ		ベーコン 鶏肉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	25.8	31.5
		にんじんサラダ		ツナ	油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ		
20 火	渋谷 ワンダフル給食 	ご飯	○		米		665	822.5
		油淋鶏		鶏肉	でんぶん 油 三温糖 ごま油	れんこん しょうが わけぎ	33.5	41.6
		キャベツと人参の塩炒め			ごま油	キャベツ 人参		
		ふかひれスープ		ふかひれ ハム 卵	でんぶん	冬瓜 しょうが		
		マンゴーゼリー		粉寒天	砂糖	マンゴージュース		

渋谷ワンダフル給食プロジェクトの ホームページが開設されました！！

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』や給食初の『マンゴー』や『ふかひれ』を使用した献立が登場します。お楽しみに♪

渋谷ワンダフル給食公式HP : <https://swslp.tokyo/>

QRコードは、こちら



渋谷

ワンダフル給食
プロジェクト

Shibuya Wonderful School Lunch Project