

7・8月予定献立表

令和4年7・8月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	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	たんぱく質	エネルギー	
1 金		ハヤシライス	○	豚肉	米 発芽玄米 油 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト	682	845	
		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	19.0	22.7	
		メロン				メロン			
4 月		ジャージャー麺	○	豚肉 みそ 卵	中華麺 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり	562	689	
		シャキシャキあえ			砂糖 油	切干大根 もやし 小松菜 人参 きゅうり	25.9	31.7	
		冷凍みかん				みかん			
5 火	七夕献立	五目ずし	○	鶏肉 油揚げ のり 卵	米 砂糖 ごま 油	干し椎茸 人参 れんこん かんぴょう さやえんどう	588	722	
		七夕汁			麩 ビーフン	オクラ	19.5	23.4	
		お星さまゼリー			ゼラチン	砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース		
6 水	9年生 修学旅行	豚キムチ丼	○	豚肉	米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 ねぎ キムチ にら	601	739	
		トックスープ			卵 ベーコン	トック でんぷん	人参 もやし ねぎ しょうが	22.8	27.6
		ナムル				砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
7 木	9年生 修学旅行	ご飯	○		米		590	725	
		鮭のみそマヨ焼き			鮭	油 卵不使用マヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 小松菜 えのき コーン	26.1	31.9
		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		
		冬瓜汁			鶏肉 油揚げ	でんぷん	人参 冬瓜 干し椎茸 ごぼう 小松菜		
8 金	9年生 修学旅行	スパイシーピラフ	○	鶏肉	米 バター 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	でんぷん	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ	25.4	31.0
		さっぱりポテトサラダ			まぐろツナ	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり		
11 月		枝豆そぼろご飯	○	鶏肉	米 油 砂糖	しょうが 枝豆	594	730	
		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	25.5	31.2
		豚汁			豚肉 豆腐 みそ	油 ごんにやく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
12 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	605	745	
		ちくわの磯辺揚げ			ちくわ 卵 青のり	小麦粉 油		25.5	31.2
		角切りりんごゼリー			ゼラチン	砂糖	りんごジュース りんご		
13 水	夏の味覚 献立	チンジャオロース丼	○	豚肉	米 油 砂糖	ピーマン にんにく しょうが たけのこ	641	791	
		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	27.3	33.5
		蒸しとうもろこし					とうもろこし		
14 木	ワンダフル給食 	元気もりもり丼	○	豚肉	米 油 砂糖 ごま油 ごま	キャベツ玉ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ にら にんにく しょうが	700	868	
		じゅんさいとトマトの吸い物風				そうめん	じゅんさい トマト	21.0	25.3
		小玉スイカ					小玉スイカ		
15 金		ご飯	○		米		605	745	
		鶏とコーンの揚げ煮			鶏肉	でんぷん じゃがいも 油 砂糖	ねぎ しょうが にんにく コーン 人参 ピーマン	20.4	24.5
		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		
19 火	ももの日献立	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	パン 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン トマト	580	712	
		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	26.5	32.5
		にんじんサラダ			まぐろツナ	油 砂糖	人参 きゅうり 玉ねぎ		
		冷凍もも					冷凍もも		
20 水		ごはん	○		米		602	741	
		めかじきの東煮			めかじき	でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうが	26.2	32.1
		いそ和え			のり かつお節		もやし キャベツ 小松菜		
		みそ汁			油揚げ みそ		なす ねぎ		
8月 30 火		わかめご飯	○	わかめ	米		602	741	
		肉じゃが			豚肉 油揚げ	油 しらたき じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん	22.9	27.8
		白菜のおかか和え			かつお節	砂糖	白菜 もやし 人参		
31 水		夏野菜のカレーライス	○	豚肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト	720	894	
		オニオンドレッシングサラダ				ごま油 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ レモン果汁	19.9	23.9
		フルーツボンチ				砂糖	みかん缶 もも缶 バイン缶 レモン果汁		

※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。