

7・8月予定献立表

令和5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	Iチリター たんぱく質	
3月		ジャージャー麺	○	豚肉 卵	蒸し中華めん 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	582	715
		イカの中華風サラダ		いか 糸寒天	油 ごま油 砂糖	もやし きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ	27.2	33.4
4火	ワンダフル給食	ロモサルタード	○	和牛肉	米 オリブ油 ごま油 でんぷん じゃがいも 油	にんにく 玉ねぎ 黄パプリカ トマト 万能ねぎ バセリ	680	842
		キヌアのサラダ		まぐろツナ	キヌア もち麦 オリブ油	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース レモン果汁	25.6	31.3
5水		ご飯	○				597	734
		鶏肉の照り焼き		鶏肉		しょうが	24.8	30.2
		五目きんぴら		さつま揚げ	こんにゃく 油 砂糖 ごま	人参 ごぼう たけのこ 蓮根		
		みそ汁		油揚げ みそ		なす ねぎ		
6木	七夕献立	五目ずし	○	油揚げ のり 卵 うなぎ	米 砂糖 ごま 油	椎茸 人参 蓮根 かんぴょう さやえんどう	668	826
		七夕汁			麩 ビーフン	オクラ	27.1	33.2
		お星さまゼリー		アガー	砂糖	ぶどうジュース ナタデココ		
7金	6年校外学習	ご飯	○		米		694	860
		あじフライ		鰯 卵	小麦粉 パン粉		29.8	36.7
		和風サラダ		茎わかめ	砂糖 油 ごま	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ		
		かぼちゃのみそ汁		豚肉 油揚げ みそ	油	大根 かぼちゃ ねぎ		
10月	冬瓜の日献立	ご飯	○		米		560	686
		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	25.9	31.7
		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 椎茸 ごぼう 小松菜		
11火	!! 僕らの ドリーム給食!!	きなこ揚げパン	○	きなこ	コッペパン 砂糖		633	781
		春雨サラダ		ハム	春雨 油 砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	22.4	27.1
		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		
		みかんゼリー		寒天 ゼラチン	砂糖	温州蜜柑ジュース みかん缶		
12水		スタミナ丼	○	豚肉	米 油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にら 人参	601	739
		みそ汁		油揚げ 絹ごし豆腐 みそ		大根 えのき ねぎ	24.4	29.7
		小玉すいか				小玉スイカ		
13木	9年修学旅行	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 ビーマン	630	777
		ひよこ豆と卵のスープ		ひよこ豆 鶏肉 卵	でんぷん	セロリー 人参 玉ねぎ キャベツ	25.4	31.0
		さっぱりポテトサラダ		まぐろ缶詰	じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり		
14金	9年修学旅行	ご飯	○		米		601	739
		鶏とコーンの揚げ煮		鶏肉	でんぷん じゃがいも 砂糖	ねぎ しょうが にんにく コーン 人参 ビーマン	20.3	24.4
		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		
18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	551	674
		ちくわの磯辺揚げ		竹輪 卵 青のり	小麦粉		25.8	31.5
		冷凍みかん				冷凍みかん		
19水		ひじきご飯	○	鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 油 糸こんにゃく 砂糖	人参 椎茸 グリーンピース	605	745
		梅ドレサラダ		鯉節	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 練り梅	24.8	30.2
		豚汁		豚肉 木綿豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
20木	夏の味覚献立	夏野菜のキーマカレー	○	豚肉 チーズ	米 油 小麦粉 バター	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ なす ビーマン かぼちゃ スツキーニ トマト	655	810
		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 レモン果汁 玉ねぎ	22.1	26.7
		蒸しとうもろこし				とうもろこし		
		ジョア(プレーン)		ジョア				
30水		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 白菜キムチ にら	617	760
		トックスープ		ベーコン 卵	油 でんぷん トック	しょうが 人参 もやし ねぎ	23.3	28.3
		ひじきナムル		芽ひじき	砂糖 ごま ごま油	小松菜 人参 もやし にんにく しょうが		
31木		豚肉とごぼうのおこわ	○	豚肉 油揚げ	米 もち米 油 砂糖	ごぼう	577	708
		貝だくさんみそ汁		みそ	こんにゃく じゃがいも	えのき 人参 大根 ねぎ	19.5	23.4
		小松菜のかりかり和え			さつまいも ごま油	小松菜 もやし 人参		

※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。