


7月予定献立表

令和6年7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 ⁺ たんぱく質	I ⁻ たんぱく質
1月		ひじきご飯		鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 油 こんにゃく 砂糖	人参 干し椎茸 グリンピース	607	747
		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	25.7	31.4
		豚汁		豚肉 豆腐 みそ	油 こんにゃく じゃがいも	人参 大根 ねぎ		
2火	うどんの日 献立	冷やしつねうどん		油揚げ	うどん 砂糖	人参 きゅうり もやし	585	719
		ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ 卵 青のり	小麦粉 油		24.0	29.2
		冷凍みかん				冷凍みかん		
3水		ご飯			米		584	717
		鮭のみそヨ焼き	○	銀鮭 みそ	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	28.6	35.2
		野菜とひじきの和え物		ひじき	油 ごま油	キャベツ きゅうり もやし		
		白菜のスープ		鶏肉	マロニー	人参 玉ねぎ 白菜 小松菜		
4木		ご飯			米		702	871
		揚げぎょうざ	○	豚肉	ごま油 でんぷん ぎょうざの皮 小麦粉 油	にんにく しょうが キャベツ ねぎ いら	26.2	32.1
		中華風きゅうり			ごま油 ごま	きゅうり		
		チンゲン菜スープ		鶏肉 豆腐 卵	油 でんぷん	ぶなしめじ チンゲン菜		
5金	七夕献立	うなぎ入り五目ずし		油揚げ 卵 のり うなぎ	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	677	838
		七夕汁	○		星形麩 ビーフン	オクラ	27.9	34.3
		お星さまゼリー			砂糖 ナタデココ	ぶどうジュース		
8月		マーボーなす丼		豚肉 みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ なす ねぎ いら	704	873
		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
		ぶどう食べ比べ				巨峰 マスカット		
9火		ご飯			米		637	786
		ツナの油味噌	○	まぐろツナ みそ	油 砂糖	にんにく しょうが	29.2	36.0
		豚肉のすき焼き煮		豚肉 豆腐	油 しらたき 車麩 砂糖	人参 白菜 えのき ねぎ		
		酢の物		わかめ じゃこ	砂糖	きゅうり しょうが		
10水	冬瓜の日 献立	ご飯			米		650	803
		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 ビーマン	23.9	29.1
		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		
		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		
11木		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 ビーマン トマトピューレ	592	728
		ABCスープ	○	鶏肉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	28.0	34.4
		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(黄桃)		
12金	6年 校外学習	ご飯			米		688	852
		あじフライ	○	鱈 卵	小麦粉 パン粉 油		30.3	37.4
		和風サラダ		筍わかめ	油 砂糖 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 みそ	油	大根 かぼちゃ ねぎ		
16火		ジャージャー麺		豚肉 みそ 卵	蒸し中華麺 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	626	772
		野菜の華風和え	○		砂糖 ごま油 ごま	キャベツ 人参 小松菜	29.0	35.7
		冷凍りんご				冷凍りんご		
17水	ワンダフル給食 	コーンピラフ		鶏肉	米 油	コーン にんにく 人参	738	917
		ラタトゥイユ&フライ	○	ベーコン スズキ	オリーブ油 パン粉 コーンスターチ 油	にんにく 玉ねぎ パプリカ なす スキニーニ トマト缶 パセリ レモン果汁	26.4	32.3
		フルーツポンチ			サイダー	みかん缶 バイン缶 もも缶		
18木		ご飯			米		609	750
		しいらの東煮	○	しいら	でんぷん 油 砂糖	しょうが	28.9	35.6
		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		
19金		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 スキニーニ トマト缶	693	859
		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	23.9	29.1
		蒸しとうもろこし				とうもろこし		
		ジョア						
8月 30金		親子丼		鶏肉 なたと 卵	米 油 白滝 砂糖 でんぷん	人参 玉ねぎ グリンピース	711	882
		野菜とひじきの和え物	○	ひじき	油	キャベツ きゅうり もやし	25.0	30.5
		フルーツ白玉			白玉 砂糖	みかん缶 バイン缶 もも缶 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。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



早寝・早起きをし、日中は体を動かす



主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

