

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-Net [®] - 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 | 冷やしきつねうどん | | 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

