

5月 こんだてひょう

令和7年度

渋谷区立広尾小学校

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	エネルギー たんぱく質
1木	お茶の日 こんだて	枝豆そぼろご飯 けんちん汁 いそあえ 抹茶寒天	○	鶏肉 鶏肉 豆腐 のり かつお節 寒天 牛乳 生クリーム 小豆	米 油 砂糖 こんにやく さいも 油 砂糖	生姜 えだまめ にんじん ねぎ だいこん ごぼう もやし キャベツ こまつな	639 kcal 28.3 g
2金	端午の節句 こんだて	中華風ちまき ワンタンスープ チンゲン菜のゴマ酢あえ	○	鶏肉 豚肉 かつお節	米もち米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 ワンタンの皮 油 ごま油 白ごま ごま油 砂糖	生姜 椎茸 たけのこ にんじん グリンピース 生姜 にんじん 椎茸 ねぎ こまつな もやし にんじん チンゲンツァイ	569 kcal 21.2 g
7水		麻婆なす丼 春雨サラダ 南津海	○	豚肉 みそ	米 油 三温糖 でん粉 ごま油 はるさめ ごま油 砂糖	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ にんじん なす いら ねぎ キャベツ にんじん きゅうり きくらげ たまねぎ 南津海みかん	650 kcal 21.1 g
8木	ねんせい 2年生 まんじゅう 遠足	チキンライス ひよこ豆と卵のスープ キャロットサラダ	○	鶏肉 ひよこ豆 鶏肉 たまご	米 油 バター でん粉 三温糖 油	トマト缶 にんじん たまねぎ どうもろこし缶 グリンピース セロリー にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし缶 キャベツ きゅうり どうもろこし缶 にんじん	573 kcal 23.7 g
9金		ご飯 ツナの油みそ すき焼き風煮 わかめともやしの酢の物	○	まぐろ缶 みそ 牛肉 豆腐 わかめ ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 油 しらたき 車麩 砂糖 砂糖	にんにく にんじん はくさい えのき ねぎ きゅうり もやし	660 kcal 29.5 g
12月		ハニールモントースト ポークシチュー フレンチサラダ	○	豚肉 みそ	食パン バター はちみつ グラニュー糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター 油 砂糖	レモン汁 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ にんじん きゅうり どうもろこし缶	539 kcal 18.9 g
13火		ご飯 大豆のつくねやき シャキシャキあえ みそ汁	○	鶏肉 豚肉 大豆 おから たまご 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖 でん粉 砂糖 油	生姜 たまねぎ ごぼう ねぎ 切干しだいこん もやし こまつな にんじん きゅうり だいこん ねぎ	612 kcal 27.4 g
14水		ジョア ハヤシライス こんにやくサラダ メロン	ジョア	ジョア 牛肉 チーズ	米 油 バター 小麦粉 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんにく にんじん しめじ セロリー パセリ きゅうり にんじん もやし たまねぎ メロン	699 kcal 17.3 g
15木		ご飯 ジャンボ揚げぎょうざ 中華風きゅうり 中華スープ	○	豚肉 みそ 豚肉	米 ごま油 でん粉 ぎょうざの皮 小麦粉 油 ごま油 ごま 油	にんにく 生姜 キャベツ ねぎ いら きゅうり にんじん たけのこ はくさい きくらげ えのき どうもろこし缶	604 kcal 20.2 g
16金		鮭ご飯 和風サラダ 豚汁	○	鮭 くきわかめ 豚肉 豆腐 みそ	米 ごま 油 砂糖 ごま 油 こんにやく じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ にんじん だいこん ねぎ	589 kcal 31.4 g
19月		パエリア ABCスープ さつまいも入りポテトサラダ	○	鶏肉 イカ エビ ベーコン 鶏肉 ハム	米 バター 油 油 7flパットマカロニ じゃがいも さつまいも 卵不使用マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム 赤ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ どうもろこし缶 たまねぎ きゅうり	584 kcal 24.8 g
20火	開校記念日 こんだて	赤飯 鶏のから揚げ 小松菜の辛し和え すまし汁	○	ささげ 鶏肉 ちくわ わかめ なると(卵・山芋なし) 豆腐	米 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 油	生姜 にんにく こまつな にんじん はくさい キャベツ にんじん ねぎ	618 kcal 26.2 g
22木		ご飯 しいらの東煮 梅おかか和え みそ汁	○	しいら かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 でん粉 油 砂糖 砂糖	生姜 キャベツ にんじん もやし こまつな 梅 ほうれんそう ねぎ	577 kcal 26.9 g
23金		ホワイトソーススパゲティ ポテトのフレンチサラダ 清見オレンジ	○	ベーコン 牛乳 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 バター じゃがいも 油 三温糖	ピーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム どうもろこし缶 パセリ キャベツ きゅうり どうもろこし缶 赤たまねぎ 清見オレンジ	655 kcal 23.7 g
26月		ご飯 酢豚 切干大根のサラダ	○	豚肉	米 でん粉 じゃがいも 油 三温糖 ごま油 ごま	生姜 たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ 椎茸 トマト缶 切干しだいこん きゅうり にんじん もやし たまねぎ	617 kcal 25.4 g
27火	こまつな ひ 小松菜の日 こんだて	わかめうどん 土佐和え こまつなケーキ	○	鶏肉 油揚げ わかめ かつお節 牛乳 たまご 粉チーズ	うどん 油 でん粉 砂糖 小麦粉 砂糖 バター	にんじん 椎茸 ねぎ こまつな たまねぎ たけのこ キャベツ もやし にんじん きゅうり こまつな	654 kcal 25.7 g
28水		中華丼 パンバンジー フルーツヨーグルト	○	豚肉 なると(卵・山芋なし) 鶏肉 ヨーグルト	米 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ ヤングコーン きくらげ こまつな だいこん にんじん きゅうり 生姜 ねぎ みかん缶 バインアップル缶 りんご	701 kcal 27.6 g
29木	こんにやくの日 こんだて	ご飯 鶏肉とこんにやくの味噌煮 キャベツの華風あえ	○	鶏肉 みそ	米 油 さいとも こんにやく 砂糖 砂糖 ごま油 ごま	生姜 ごぼう にんじん れんこん だいこん ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん きゅうり	655 kcal 24.2 g
30金	運動会応援 こんだて	フィッシュカツサンド ベーコンと野菜のスープ 紅白ゼリー	○	めかじき ベーコン ゼラチン 乳酸菌飲料 寒天	小麦粉 パン粉 油 砂糖 油 砂糖	キャベツ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ こまつな どうもろこし缶 ぶどうジュース	644 kcal 27.6 g

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承ください。

※今月のランチルーム給食はありません。

★5月21日(水)開校記念日★

広尾小学校は今年で開校109周年を迎えます。給食では、開校記念をお祝いして5月20日(火)にお赤飯が出ます。

今月の平均栄養価	616kcal
	24.6g
学校給食摂取基準	650kcal
	21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。