



# 5月予定献立表



令和8年5月

渋谷区立広尾小学校

日	曜	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	13歳児 たんぱく質
1	金	端午の節句 献立	ちまき	○	鶏肉	しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) 人参 グリンピース	米 もち米 糸こんにゃく 砂糖 ごま油	604 kcal
			わかめとたまごのスープ		鶏肉 豆腐 たまご カットわかめ	人参 えのき ねぎ	片栗粉 ごま油	26.6 g
			ツナと野菜の和え物		まぐろ缶詰	キャベツ 緑豆もやし きゅうり	砂糖	
			ブロセステーキ		チーズ			
7	木	1年生 そら豆の さやむき	コーンマヨネーズドッグ	○	レンズまめ ロースハム まぐろ缶詰 ピザ用チーズ	ホールコーン 玉葱 マッシュルーム(水煮)	コッパパン エッグケアマヨネーズ	657 kcal
			ポトフ		ベーコン ウィンナー 鶏肉 金時豆	にんにく セロリ しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ	じゃがいも	31.1 g
			空豆の塩ゆで			そら豆		
			甘夏みかん			甘夏		
8	金		鮭ご飯	○	鮭		米 白ごま	691 kcal
			和風サラダ		くきわかめ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱	砂糖 白ごま	31.3 g
			豚汁		豚肉 油揚げ みそ	しょうが 人参 ごぼう 大根 ねぎ	ごま油 こんにゃく じゃがいも	
			草団子		豆腐 きな粉	よもぎ粉	白玉粉 上新粉 砂糖	
11	月		ご飯	○			米	609 kcal
			なめたけ			えのきたけ	砂糖	27.7 g
			肉豆腐		豚肉 豆腐	しょうが 干し椎茸 玉葱	しらたき 車軸 砂糖	
			カリカリ油揚げのお浸し		油揚げ みそ	もやし 小松菜	砂糖	
12	火		しょうゆラーメン	○	豚肉 焼き豚	しょうが にんにく もやし 小松菜 玉葱 ながねぎ メンマ	中華めん 砂糖	580 kcal
			さつまいもチップス				さつまいも 砂糖 はちみつ	23.3 g
			じゃこ入りわかめサラダ		塩わかめ ちりめんじゃこ	キャベツ 人参 きゅうり	ごま 砂糖	
13	水		スタミナ丼	○	豚ひき肉 大豆 豆腐 味噌	にんにく しょうが ながねぎ 人参 たら	米 大麦 三温糖 片栗粉 ごま油	684 kcal
			ビーフンスープ		ベーコン 鶏肉	人参 たけのこ(水煮) 玉葱 ねぎ しょうが	油 ビーフン	28.3 g
			大根ときゅうりのキムチ風			大根 きゅうり しょうが にんにく	三温糖 ごま油	
			マンゴーゼリー		粉寒天	マンゴージュース 冷凍マンゴー	砂糖	
14	木		山菜ご飯	○	鶏肉 油揚げ	人参 ごぼう 干し椎茸 ふき ぜんまい さやいんげん	米 もち米 三温糖	585 kcal
			ししゃも石垣揚げ		ししゃも たまご		片栗粉 ごま 薄力粉 揚げ油	26.0 g
			浅漬け			キャベツ きゅうり 人参 しょうが		
			五月汁		カットわかめ 豆腐	たけのこ 人参 えのき 小松菜	つきこんにゃく 片栗粉	
15	金	ブルガリア 大使館 コラボ献立	パンブキンパン	○	豚ひき肉 ヨーグルト たまご	玉葱 トマトピューレ	パンブキンパン	644 kcal
			ブルガリアのムスカ		ウィンナー いんげんまめ	玉葱 人参 キャベツピーマン ねぎ セロリ	じゃがいも オリーブ油	31.0 g
			ポプチョルバ		明治ブルガリアヨーグルト		オリーブ油	
			ヨーグルト					
18	月		ご飯	○			米	600 kcal
			さばの味噌煮		さば みそ	しょうが	砂糖 片栗粉	28.9 g
			磯和え		刻みのり	小松菜 キャベツ 人参	ごま	
			味噌汁		油揚げ 塩わかめ みそ	大根 ねぎ		
19	火		バエリア	○	鶏肉 いか むきえび	にんにく 玉葱 人参 マッシュルーム	米 パター	593 kcal
			レモンドレッシングサラダ			キャベツ きゅうり 人参 レモン汁	砂糖	26.2 g
			ポークシチュー		豚肉	玉葱 人参 マッシュルーム(水煮) トマトケチャップ ピューレ	じゃがいも デミグラスソース 三温糖 パター 薄力粉	
20	水	110周年 開校記念 献立	冷やしうどん	○	鶏肉 わかめ	人参 ながねぎ	冷凍うどん 砂糖	600 kcal
			お祝い天ぷら		ちくわ たまご 青のり		さつまいも 揚げ油 薄力粉	21.9 g
			ごまドレサラダ			人参 キャベツ きゅうり	さつまいも 砂糖 ごま ごま油	
			さくらんぼ			さくらんぼ		
22	金		ご飯	○			米	610 kcal
			ジャーマンオムレツ		たまご ベーコン 粉チーズ	玉葱 トマトケチャップ	じゃがいも 砂糖	24.2 g
			切干大根サラダ			切干大根 きゅうり 人参	エッグケアマヨネーズ 砂糖 ごま油 ごま	
			ビーンズスープ		鶏肉 ひよこまめ いんげんまめ	人参 玉葱 ホールコーン さやいんげん		
25	月		ガーリックフランス	○		にんにく パセリ	ソフトフランスパン パター オリーブ油	583 kcal
			ミネストローネ		ベーコン 豚肉 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 セロリ キャベツ トマト缶 トマトピューレ	米粉マカロニ	22.7 g
			マセドアンサラダ		ハム	人参 きゅうり 玉葱	じゃがいも エッグケアマヨネーズ 砂糖	
26	火		ご飯	○			米 大麦	615 kcal
			いかチリソース		いか	にんにく しょうが ながねぎ トマトピューレ トマトケチャップ	片栗粉 揚げ油 ごま油 三温糖	28.6 g
			もやしとわかめのごま醤油		カットわかめ	もやし 小松菜 人参	ごま 三温糖 ごま油	
			卵スープ		木綿豆腐 たまご	玉葱 干し椎茸 小松菜	片栗粉	
27	水	小松菜の日	ナポリタン	○	ハム 粉チーズ	にんにく 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム(水煮) トマトピューレ ケチャップ	スパゲッティ パター	651 kcal
			ツナサラダ		まぐろ缶詰	キャベツ きゅうり 人参 レモン汁	砂糖	23.1 g
			小松菜ケーキ		たまご 牛乳 粉チーズ	小松菜	薄力粉 砂糖 無塩バター	
28	木		ご飯	○			米 大麦	594 kcal
			のりの佃煮		もみのり 干しひじき		三温糖 ごま油	22.8 g
			韓国風肉じゃが		牛肉	にんにく 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース	油 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 三温糖 ごま	
			わんたんスープ		豚肉	人参 ながねぎ 小松菜	ごま油 ワンタンの皮	
29	金	運動会 応援 献立	カツカレー	○	豚肉 ピザ用チーズ たまご	にんにく しょうが トマトケチャップ 人参 玉葱	米 大麦 じゃがいも 薄力粉 無塩バター パン粉 揚げ油	681 kcal
			ジョア		ジョア		23.1 g	
			こんにゃくサラダ			きゅうり もやし 人参 玉葱	つきこんにゃく 砂糖 ごま油 ごま	
			プリンスメロン			メロン		

※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。

今月の平均栄養価	622kcal
	26.3g
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。