



# 給食予定献立表



渋谷区立加計塚小学校



日	曜日	主食		献立名	血や骨になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1料	たんぱく
								kcal	質 g
7	木	鮭ご飯 (手巻きのみ)	○	厚焼きたまご きゅうり ツナコーンサラダ あおさとあさりのみそ汁	のり 鮭 たまご ツナ 味噌 油揚げ 絹ごし豆腐 あおさのり あさり 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん 玉葱 コーン ごまつな だいこん ねぎ はくさい	米 砂糖 エッグクアアマノーズ	628	27.0
8	金	焼き肉チャーハン	○	ナムル 春雨スープ メロン	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが にんにく りんご ねぎ ごまつな ねぎ にんじん コーン もやし 干し椎茸 たけのこ はくさい メロン	米 ごま油 オリーブ油 砂糖 ごま 春雨	674	24.2
11	月	★母の日給食★ ハート入り ポロネーゼ	○	ブーケサラダ ブルーベリーぶどうゼリー	豚ひき肉 牛肉 ちくわ チーズ 粉寒天 牛乳	にんにく セロリ 玉葱 マッシュルーム トマト しめじ にんじん キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー ラディッシュ ぶどうジュース ブルーベリー	スパゲティ オリーブ油 デミグラスソース 砂糖 バター 米粉 マカロニ ごま油	671	26.8
12	火	ご飯 (のり納豆ふりかけ)	○	カツオのにんにく生姜焼き サウピカンサラダ ミニけんちんうどん	なつとうふりかけ かつお 油揚げ 豚肉 木綿豆腐 牛乳	にんにく しょうが ねぎ 玉葱 キャベツ にんじん きゅうり ごまつな しめじ はくさい ごぼう	米 上白糖 はちみつ 片栗粉 じゃがいも 揚げ油 ごま油 砂糖 うどん ごんにやく 里芋	607	33.3
13	水	肉まん風パン	○	茎わかめサラダ 白湯もち麦スープ 冷凍りんご	豚ひき肉 豚肉 くきわかめ 鶏肉 牛乳	玉葱 干し椎茸 ねぎ にんにく しょうが たけのこ キャベツ きゅうり もやし にんじん ごまつな だいこん 冷凍りんご	ミルクパン ごま油 片栗粉 砂糖 ごま ごんにやく 麦	601	25.5
14	木	ご飯	ジョア プレーン	ミートローフ レモンガーリックサラダ コンソメカレースープ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 アンチョビ 豚肉 ジョア(プレーン)	玉葱 コーン にんじん さやいんげん しめじ トマト キャベツ きゅうり レモン パプリカ にんにく かぶ セロリ パセリ	米 パン粉 上白糖 オリーブ油 じゃがいも	611	22.1
15	金	★愛知県給食★ みそカツ丼	○	千切りキャベツサラダ うなぎのお吸い物	豚肉 白みそ 絹ごし豆腐 うなぎ 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん 水菜 えのきたけ ねぎ だいこん ごまつな	米 薄力粉 パン粉 揚げ油 砂糖 ごま オリーブ油 酢	641	28.7
18	月	中華おこわ	○	エビチリたまご炒め 肉団子スープ	鶏肉 えび たまご 豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳	しょうが 干し椎茸 たけのこ にんじん きぬさや にんにく ねぎ 玉葱 ごねぎ ブロッコリー トマト はくさい しめじ ごまつな	米 もち米 砂糖 片栗粉 薄力粉 オリーブ油 ワンタンの皮	669	31.0
19	火	★ロシア給食★ ご飯	○	ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ みかんジュレ	牛肉 サワークリーム 鶏肉 粉寒天 牛乳	玉葱 マッシュルーム トマト にんじん きゅうり グリンピース オレンジジュース みかん缶	米 デミグラスソース バター 薄力粉 じゃがいも 砂糖 エッグクアアマノーズ 米油	692	26.2
20	水	鮭茶漬	○	じゃがいものそばろ煮 あんご餅春巻き	かたくちいわし かつお節 刻みのり 鮭 鶏ひき肉 あずき 牛乳	水菜 ごねぎ 玉葱 にんじん 抹茶	米 あられ 白ごま じゃがいも 砂糖 片栗粉 白玉団子 春巻きの皮 揚げ油	663	33.8
21	木	麦ご飯	ジョア ブルーベリー	棒ぎょうざ 野菜炒め ビーフンスープ	豚ひき肉 豚肉 ベーコン わかめ ジョア(ブルーベリー)	にんにく しょうが キャベツ にら 玉葱 にんじん ごまつな もやし たけのこ ねぎ ビーマン	米 大麦 オリーブ油 片栗粉 しゅうまいの皮 ごま油 ビーフン	603	22.8
22	金	★5月誕生日給食★ くるくる2色 揚げパン	○	ロゼクリームチキン 洋風スープ	きな粉 鶏肉 牛乳 チーズ 豚肉	トマト にんにく ブロッコリー しめじ 玉葱 にんじん キャベツ セロリ さやいんげん まいたけ パセリ	揚げ油 ミルクパン グラニュー糖 砂糖 バター 薄力粉 クルトン	622	27.1
25	月	★福岡県給食★ 博多らーめん	○	ぶちぶちたらこポテサラ ねじりブルーベリーパイ	豚肉 なた豆 豆乳のり たらこ 牛乳	きくらげ もやし ねぎ ごねぎ にんじん にんにく きゅうり 玉葱 ブルーベリー	中華めん じゃがいも エッグクアアマノーズ 砂糖 冷凍パイシート 粉糖 ごま	618	25.2
26	火	発芽玄米ご飯	○	あじの竜田揚げ 千草和え 納豆汁	あじ 油揚げ 木綿豆腐 味噌 納豆 かたくちいわし かつお節 牛乳	しょうが にんにく もやし にんじん ごまつな キャベツ なめこ ねぎ ほうれんそう	米 発芽玄米 砂糖 片栗粉 揚げ油	624	32.0
27	水	★アメリカ給食★ フィリーズステーキ サンドウィッチ	○	チョップドサラダ Englishスープ ヨーグルト	牛肉 チーズ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 キャベツ レッドキャベツ にんじん きゅうり かぼちゃ ラディッシュ レモン にんにく	コッパパン きつまいも オリーブ油 砂糖 じゃがいも マカロニ	640	26.2
28	木	五目ご飯	抹茶 ミルク	つくねの照り焼き 根菜ごま汁	鶏肉 油揚げ 鶏ひき肉 木綿豆腐 みそ 昆布 かつお節 豚肉 高野豆腐 牛乳	にんじん ごぼう 干し椎茸 さやいんげん ねぎ ごねぎ しょうが だいこん れんこん ごまつな はくさい 抹茶	米 オリーブ油 砂糖 片栗粉 パン粉 ごま ごんにやく	631	29.0
29	金	★韓国給食★ 石焼ビビンバ	○	チョレギサラダ わかめとトックのスープ	豚ひき肉 豚肉 のり わかめ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ にんじん ほうれんそう もやし しょうが ごまつな きゅうり 赤たまねぎ 玉葱 だいこん キムチ	米 砂糖 ごま油 ごま トック 米油	624	24.7

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。