



5月 きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく		おかず	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 脂質
1 木	★八十八夜給食★ ごはん おちゃふりかけ	○	あつあげとコーンの いために よしのじる	ちりめんじゃこ、 豚肉、生揚げ、 こんぶ、鶏肉、 油揚げ、牛乳	米	にんじん、こまつな、しょうが、 玉葱、ホールコーン缶、白菜、 ブロッコリー、チンゲンツァイ、 ねぎ、こまつな	629 kcal 28.4 g 24.2 g
2 金	★おはなし給食★ かしわパン	○	こまつたさんのコロツケ のりのサラダ BLTスープ	豚ひき肉、 大豆ミート、のり、 ベーコン、とりにく、 牛乳	柏パン、油、 じゃがいも、 三温糖、小麦粉、 パン粉、揚げ油	玉葱、にんじん、えのきたけ、 ごぼう、水菜、キャベツ、もやし、 ながねぎ、にんにく、トマト、 アスパラガス、はくさい、 レタス	609 kcal 24.9 g 27.3 g
7 水	ホイコーローどん	○	ちゅうかふう コーンスープ オレンジ	豚もも肉、豚ばら、 とりにく、 絹ごし豆腐、牛乳	米、麦、三温糖、 じゃがいも	長ねぎ、にんにく、とうがらし、 キャベツ、ピーマン、たけのこ 赤ピーマン、生姜、玉葱、人参、 クリームコーン缶、コーン缶、 パレンシアオレンジ	613 kcal 22.7 g 22.1 g w
8 木	★こどもの日給食★ ターメリックライス	○	キーマカレー チーズサラダ こいのぼりサイダーゼリー	豚ひき肉、 大豆ミート、 プロセスチーズ、 寒天、牛乳	米、小麦粉、 天然着色冰糖みつ	パセリ、にんにく、しょうが、 玉葱、にんじん、ピーマン、 ながねぎ、グリーンピース、 えだまめ、キャベツ、きゅうり、 パイン缶	702 kcal 24.6 g 25.3 g
9 金	ごはん	○	かじきのおこのみやきふう こまつなのかまぼこあえ とんじる	めかじき、あおのり、 かつおぶし、 かまぼこ、こんぶ、 豚肉、牛乳	米、薄力粉、 三温糖、 こんにゃく	こまつな、キャベツ、もやし、 にんじん、しょうが、だいこん、 ごぼう、干し椎茸、ねぎ	629 kcal 28.0 g 23.0 g
12 月	ごはん	○	くろずすぶた ちゅうかスープ	豚肩ロース、 鶏むね肉、牛乳	米、小麦粉、 じゃがいも、 揚げ油、 てんさい糖	たけのこ、ピーマン、玉葱、 にんじん、ホールコーン缶、 はくさい、きくらげ(乾)、 えのきたけ	632 kcal 23.5 g 23.2 g
13 火	ぶどうパン	○	とりのマーマレードやき ゴマネーズサラダ ミネストローネ	鶏肉、ツナ缶、 豚ばら、ベーコン、 牛乳	ぶどうパン、 こま、 シエルマカロニ、 じゃがいも	にんにく、生姜、マーマレード、 れんこん、キャベツ、きゅうり、 えだまめ、にんにく、にんじん、 玉葱、セロリ、トマト缶詰	647 kcal 27.6 g 35.3 g
14 水	★イランの料理★ エスタンプリ (チキンライス)	○	カレーケバブ アダスィー(やさいスープ) ニューサマーオレンジ	鶏もも、豚もも肉、 牛乳	米、オリーブ油、 三温糖、 じゃがいも	生姜、ながねぎ、玉葱、セロリ、 にんじん、マッシュルーム、 ホールコーン缶、トマト缶、 えだまめ、パセリ、レモン、 にんにく、黄ピーマン、 ニューサマーオレンジ	633 kcal 27.8 g 22.8 g
15 木	★おはなし給食★ わかめごはん	○	さかなのマヨパンこやき キャベツくんのおかかあえ ブタヤマさんのさわにわん	炊き込みわかめ、 メルルーサ、 かつお節、昆布、 豚肉、油揚げ、牛乳	米、押し麦、 パン粉(乾)、 糸こんにゃく	にんにく、キャベツ、 にんじん、ごぼう、 たけのこ、だいこん、ねぎ	614 kcal 31.3 g 20.8 g
16 金	ごはん	○	いかチリソース もやしとわかめのちゅうかあえ たまごスープ	いか、とりにく、 カットわかめ、 たまご、牛乳	米、揚げ油、 三温糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、 もやし、こまつな、にんじん、 玉葱、干し椎茸スライス、 えのきたけ、あさつき	636 kcal 30.8 g 23.2 g
19 月	ごはん	○	さわらのこうみあげ ゆかりあえ なめこのみそしる	さわら、こんぶ、 絹ごし豆腐、油揚げ、 カットわかめ、牛乳	米、油	しょうが、にんにく、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、なめこ、さやいんげん	597 kcal 26.8 g 24.3 g
20 火	ツナとだいの ミートソース	○	あおのりポテトフライ くきわかめのあえもの	ツナ缶、大豆ミート、 豚肩挽き、あおのり、 くきわかめ、 ロースハム、牛乳	スパゲティ、 オリーブ油、 小麦粉、 じゃがいも	にんにく、玉葱、にんじん、 セロリ、マッシュルーム、 トマト缶、もやし、きゅうり	638 kcal 27.1 g 27.0 g
21 水	ほうれんそうライス	○	とりのトマトクリームにこみ コールスロー	鶏肉、生クリーム、 牛乳	米、豆乳バター、 オリーブ油、 薄力粉、油、 三温糖	ほうれんそう、玉葱、にんにく、 セロリ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ホールコーン缶	663 kcal 20.7 g 28.9 g
22 木	ビビンバ	○	はるさめスープ おさつとこさかなの ゴマあめがらめ	豚肉、牛肉、鶏肉、 木綿豆腐、 かたくちいわし、 大豆(乾)、牛乳	米、はるさめ、 揚げ油、 さつまいも、 でんぶん、 水あめ、三温糖、 黒ごま(いり)	しょうが、にんにく、ねぎ、 たけのこ、にんじん、 ほうれん草、もやし、 干し椎茸、はくさい、 チンゲンツァイ	707 kcal 26.5 g 26.1 g
23 金	▶運動会応援こんだて▶ 赤かて!白かて! カツカレー	ジョア	うめドレサラダ れいとうみかん	豚ひれ、 ロースハム	米、じゃがいも、 豆乳バター、 油、薄力粉、 パン粉	にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、ほうれんそう、 ながねぎ、りんご、キャベツ、 きゅうり、こまつな、梅(塩漬)、 冷凍みかん	644 kcal 24.4 g 13.9 g
27 火	にしょくごはん	○	ごもくみそに あさづけ	豚ひき肉、 とりにく、生揚げ、 牛乳	米、こんにゃく、 さといも	にんじん、しょうが、ごぼう、 玉葱、冷凍いんげん、キャベツ、 きゅうり	610 kcal 24.9 g 21.5 g
28 水	マーボーどん	○	わんたんスープ あまなつ	豚ひき肉、 絹ごし豆腐、 とりにく、牛乳	米、 ワンタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、玉葱、 にんじん、にら、ながねぎ、 にんにく、しょうが、もやし、 チンゲンツァイ、樹上完熟甘夏	605 kcal 26.5 g 21.3 g
29 木	★旬のやさいのごはん★ グリーンピースとコーンの たきこみごはん	○	にくじゃが もやしのチャブチェ	昆布、ベーコン、 ぶた肉、 かつお節、牛乳	米、しらたき、 じゃがいも、 はるさめ、 三温糖	グリーンピース、ホールコーン缶、 にんじん、玉葱、干し椎茸、 さやいんげん、もやし、にら、 にんにく	610 kcal 26.7 g 19.2 g
30 金	★おはなし給食★ きつねうどん	○	ごもくいため ばばあちゃんの よもぎだんご	鶏むね肉、かまぼこ、 かつお節、油揚げ、 ベーコン、あずき、 牛乳	冷凍うどん、 三温糖、 はるさめ、 上新粉、白玉粉	こまつな、にんじん、長ねぎ、 玉葱、干し椎茸、にんにく、 しょうが、キャベツ、もやし、 にら、よもぎ	644 kcal 25.6 g 17.7 g

※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。ご了承ください。

