



# 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, チンゲンツアイ, 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	○	■こまったくさんのコロッケ 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	拍パン, 油, じゃがいも, 三温糖, 小麦 粉, パン粉, 握 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, バレンシアオレンジ	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, 天然着色水糖 みつ	バセリ, 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, ごま, シェルマカロ 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★ エスタンブリ (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, バセリ, 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), 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 メロン	いか, とりにく, カットわかめ, たまご, 牛乳	米, 握げ油, 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 メロン	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	ツナとだいすの 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 おさつとこざかなの 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, チンゲンツアイ	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, チンゲンツアイ, 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★ グリンピースとコーンの たきこみごはん	○	にくじやが もやしのチャプチエ	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。