



令和8年 5月 きゅうしょく こんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	曜日	しゅしょく	おかず	血や肉、骨や臓になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	金	★八十八夜 & こどもの日給食★ 五目うどん	ささかまのお茶あげ 野菜のこうみいため かしわもち	かつお節 豚肉 牛乳 かまぼこ ベーコン 小豆 寒天	干し椎茸 にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ もやし	うどん 砂糖 薄力粉 揚げ油 ごま油 緑豆はるさめ きび砂糖 米粉	624	29.4	22.5
7	木	あんかけラーメン	大豆しゃりしゃり フルーツ牛乳かん	豚肉 牛乳 大豆 青のり 粉寒天	しょうが にんにく 玉葱 にんじん たけのこ(水煮) きくらげ(乾) はくさい 緑豆もやし チンゲンサイ パイン缶 りんご缶 みかん缶	中華めん ごま油 片栗粉 揚げ油 砂糖	634	24.7	21.7
8	金	★スペインの料理★ ぐだくさんパエリア	スペイン風オムレツ マカロニスープ カラマンダリン(みかんのなかま)	鶏肉 えびいかに あさり 牛乳 たまご ベーコン 粉チーズ	にんにく 玉葱 マツタケ(水煮) 赤パプリカ ピーマン トマト にんじん アスパラガス ブロッコリー ホールコーン キャベツ こまつな カラマンダリン	米 大麦 オリーブ油 じゃがいも 油 マカロニ	643	31.6	23.4
11	月	ご飯	さけフライ キャベツのゆかり和え みそしる	牛乳 生鮭 鮭 削り節 油揚げ 白みそ 赤みそ	トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 えのきたけ こまつな	米 薄力粉 パン粉 じゃがいも	647	30.1	18.5
12	火	★おはなし給食★ ★旬の野菜のごはん★ □グリーンピースとコーンの たきこみごはん	新じゃがのそぼろ煮 のりのサラダ カラマンダリン(みかんのなかま)	昆布 ベーコン 牛乳 豚ひき肉 削り節 刻みのり	グリーンピース ホールコーン 玉葱 にんじん さやいんげん 水菜 キャベツ もやし カラマンダリン	米 油 こんにゃく 新じゃがいも 三温糖 片栗粉 ごま油	625	21.2	17.1
13	水	セサミトースト	ハンガリアンシチュー じゃこサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこまめ 粉チーズ しらす干し	しょうが 玉葱 にんじん エリンギ トマトケチャップ トマトピューレ えだまめ キャベツ こまつな	食パン バター はちみつ すりごま 油 じゃがいも 薄力粉 砂糖 ごま油	598	25.5	25.7
14	木	ご飯	かつおのごまだれ けんちん汁 小松菜ともやしのおひたし	牛乳 かつお 白みそ 木綿豆腐 油揚げ 昆布 かつお節	ねぎ しょうが にんじん ごぼう だいこん 緑豆もやし こまつな	米 薄力粉 片栗粉 白すりごま 砂糖 油 こんにゃく粉 じゃがいも	592	31.9	18.9
15	金	わかめご飯	五目味噌煮 カミカミサラダ メロン	炊き込みわかめ 牛乳 鶏肉 かつお節 赤みそ 生揚げ まぐろ缶詰	しょうが だいこん にんじん 玉葱 ごぼう きゅうり クインシーメロン	米 こんにゃく粉 じゃがいも 砂糖	628	24.9	19.5
18	月	ご飯 のりのつくだ煮	うま塩肉じゃが ひじきと枝豆のチーズサラダ オレンジ	焼きのり 牛乳 豚肉 削り節 干しひじき プロセスチーズ	しょうが にんにく にんじん 玉葱 こねぎ キャベツ こまつな えだまめ 清美オレンジ	米 砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく きび砂糖 ごま油	602	23.6	15.2
19	火	★岐阜県の郷土料理★ ◎けいちゃんライス (味噌味の鶏肉と野菜の まぜごはん)	◎すったて汁(すりつぶした大豆 を入れた味噌味の汁もの) メロン	鶏肉 赤みそ 牛乳 豚肉 油揚げ 昆布 かつお節 大豆 白みそ	しょうが にんにく キャベツ 玉葱 にんじん ピーマン しめじ ごぼう だいこん ねぎ こまつな メロン	米 大麦 ごま油 片栗粉 じゃがいも	595	29.5	16.2
20	水	オレンジフレンチトースト	ポークビーンズ ほうれん草サラダ	たまご 牛乳 大豆 豚肉 ベーコン ロースハム	オレンジジュース 玉葱 にんじん トマトピューレ ほうれんそう ホールコーン	食パン バター 砂糖 じゃがいも	630	28.4	26.3
21	木	いわしのかばやきどん	かきたま汁 野菜のおかか和え	いわし 牛乳 昆布 かつお節 木綿豆腐 たまご カツわかめ	しょうが にんじん 玉葱 緑豆もやし こまつな	米 片栗粉 薄力粉 揚げ油 砂糖	597	27.1	20.7
22	金	★運動会おうえん給食★ 赤かて!白かて! ヒレカツカレー	アスパラサラダ 冷凍みかん	鶏肉 豚肉 牛乳	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ アスパラガス ホールコーン みかん	米 大麦 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 パン粉 砂糖 油	699	26.0	22.2
26	火	ココア揚げパン	ワンタンスープ じゃが芋バターしょうゆ煮	牛乳 豚肉	にんにく にんじん エリンギ 玉葱 たけのこ(水煮) 緑豆もやし しょうが チンゲンサイ こまつな	ココアパン グラニュー糖 砂糖 油 ウェーブワンタン じゃがいも バター	568	20.6	22.5
27	水	チンジャオロース丼	中華酢和え メロン	豚肉 牛肉 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 たけのこ ピーマン 赤パプリカ キャベツ もやし きゅうり にんじん メロン	米 大麦 ごま油 片栗粉 砂糖 緑豆はるさめ	624	21.9	22.6
28	木	ご飯	★大阪府の料理★ ◎とん平卵焼き 野菜の味噌ドレかけ ◎こうちのっぺ(しるもの)	牛乳 たまご 豚ひき肉 かつお節 青のり 白みそ 昆布 鶏肉 木綿豆腐	キャベツ こねぎ だいこん はくさい きゅうり にんじん こまつな	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 里芋	620	28.6	20.8
29	金	★おはなし給食★ きつねうどん	じゃがいもとごぼうのきんぴら □よもぎだんご	昆布 削り節 豚肉 油揚げ 牛乳 ベーコン あずき	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ ほうれんそう ごぼう よもぎ粉	うどん 砂糖 ごま油 じゃがいも 糸こんにゃく 白ごま上新粉 白玉粉	626	27.0	18.8

※食材購入の都合により、献立内容が変更することがあります。ご了承ください。

