



# 5がつ こんだてひょう



令和8年度

渋谷区立西原小学校

日	曜	ぎょうじなど	こんだてめい	ぎゅうにゆう	ち・にく・ほねになるもの (あかのたべもの)	ねつやちからになるもの (きいろのたべもの)	からだのちようしきとどのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	こどもの日 こんだて	ちゅうおこわ	○	鶏肉	米もち米 油 こんにやく 砂糖	しょうが にんじん たけのこ 干し椎茸 グリンピース	661	24.4
			はくさいのスープ		鶏肉	マロニー	にんじん 玉ねぎ はくさい こまつな		
			くさだんご		絹ごし豆腐 きな粉	白玉粉 上新粉 砂糖	よもぎ粉		
7	木		ごはん	○		米		594	25.6
			さわらのたつたあげ		さわら	てんぷん 揚げ油	にんにく しょうが		
			こまつなのかぼすあえ			砂糖	こまつな もやし キャベツ にんじん かぼす(果汁)		
			たまねぎとじゃがいもみそしる		みそ	じゃがいも	玉ねぎ ねぎ		
8	金		フレンチトースト	○	牛乳 たまご	食パン 砂糖 バター パニラエッセンス		644	23.2
			いもかぼサラダ		ベーコン	さつまいも エッグケアマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ		
			ポークビーンズ		豚肉 大豆	油 砂糖 デミグラスソース じゃがいも バター 薄力粉	にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ トマトピューレ トマトケチャップ		
11	月		ごはん	○		米		638	26.4
			ごもくうまに		豚肉 赤みそ 生揚げ	油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん ごぼう		
			いかとやさいのごまじょうゆ		いか	砂糖 白いりごま 白すりごま	もやし きゅうり		
12	火		バターチキンカレー	○	鶏肉 ヨーグルト 生クリーム	米 バター 油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマトピューレ トマトケチャップ	640	19.9
			コーンサラダ			油 砂糖	キャベツ にんじん コーン		
			ジョア		ジョア(ブレン)				
13	水		みそラーメン	○	豚肉 赤みそ	中華めん 油	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ たけのこ ねぎ こまつな	565	24.0
			とうにゅうプリン		豆乳 アガー	豆乳クリーム 砂糖 黒砂糖			
14	木		こぎつねごはん	○	鶏肉 油揚げ	米 油 こんにやく 砂糖	にんじん さやいんげん	575	23.2
			とさあえ		かつおぶし	砂糖	キャベツ もやし にんじん きゅうり		
			のっぺいじる		油揚げ	こんにやく てんぷん 里芋	にんじん だいこん ねぎ こまつな		
15	金		ごはん	○		米		664	26.8
			ヤンニョムチキン		鶏肉	てんぷん 揚げ油 油 砂糖	しょうが トマトケチャップ		
			ひじきナムル		干しひじき	砂糖 白いりごま	こまつな もやし にんじん にんにく しょうが		
			わかめスープ		木綿豆腐 カットわかめ		たけのこ ねぎ		
18	月		ツナおろしスパゲッティ	○	ツナ 刻みのり	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	だいこん こまつな	650	25.3
			オニオンドレッシングサラダ			油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ レモン(果汁)		
			カップdeヤクルト		カップdeヤクルト				
19	火		たけのごはん	○	油揚げ	米 砂糖	たけのこ にんじん きぬさや	594	24.3
			いぶりがっこのマヨサラダ			じゃがいも 油 エッグケアマヨネーズ 砂糖	キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ いぶりがっこ		
			とりだんごじる		鶏ひき肉 赤みそ	エッグケアマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな		
20	水		ごはん	○		米		713	26.2
			ハンパバンジー		鶏肉	白ねりごま 砂糖	もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ		
			すぶた		豚肉	てんぷん じゃがいも 揚げ油 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ビーマン トマト缶 トマトケチャップ		
21	木		フィッシュカツサンド	○	もつかざめ	丸パン 薄力粉 パン粉(生) パン粉(乾) 揚げ油 砂糖	トマトケチャップ キャベツ	680	26.8
			ABCスープ		ベーコン 鶏肉	油 マカロニ	にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン		
			かきりりんごゼリー		アガー	砂糖	りんご りんごジュース		
22	金	うんどうかいだいきん 運動会応援 こんだて	スタミナどん	○	豚肉	米 発芽玄米 油 てんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし いら にんじん	617	23.9
			きりぼしだいごんのりごまあえ		ツナ 刻みのり	エッグケアマヨネーズ 白すりごま	切干しだいごん キャベツ こまつな にんじん		
26	火		ごはん	○		米		604	22.1
			のりのつくだに		焼きのり 干しひじき	砂糖			
			にくじゃが		豚肉 油揚げ	油 しらたき 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん さやいんげん		
			ゆかりあえ				はくさい もやし にんじん こまつな		
27	水		あんかけやきそば	○	豚肉 いか	中華めん 油 てんぷん	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 はくさい チンゲンサイ	585	26.6
			だいずしゃりしゃり		大豆 青のり	てんぷん 揚げ油			
			かわちばんかん				かわちばんかん		
28	木		きんぴらごはん	○	豚ひき肉	米 油 しらたき 砂糖 白いりごま	にんじん ごぼう	607	29.4
			シャキシャキうめあえ		鶏肉	砂糖	だいごん もやし こまつな れんこん 練り梅		
			つみれじる		いわし 鶏ひき肉 赤みそ	エッグケアマヨネーズ	しょうが はくさい にんじん ねぎ こまつな		
29	金		マーボーなすどん	○	豚ひき肉 赤みそ 白みそ	米 発芽玄米 油 砂糖 揚げ油 てんぷん	にんにく しょうが ねぎ たけのこ 干し椎茸 なす いら	666	21.1
			はるさめサラダ		ハム	緑豆はるさめ 油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ		

※材料購入・その他理由で、献立の内容の一部が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(中学年)	629	24.7
学校給食摂取基準(中学年)	650	21.1~32.5