

# 5月 献立表

令和7年度

渋谷区立富谷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	貴の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 からだ ちょうどいととの 体の調子を整える	I礼ギー-(kg) たんぱく質(g)
1木	わかめじゃこごはん	○	鮭の香り焼き 蓮根チップスサラダ ささみの吉野汁	ちりめんじゃこ 鮭 鶏肉 わかめ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 蓮根 キャベツ きゅうり 人参 椎茸 三つ葉	605 28.2
2金	★端午の節句献立 中華おこわ	○	切り干し大根のごま酢和え ワンタンスープ 抹茶白玉ゼリー	豚肉 小豆 牛乳	米 もち米 油 砂糖 ごま ワンタンの皮 冷凍白玉 抹茶	生姜 椎茸 だけのこ 人参 きゅうり 切り干し大根 ねぎ もやし 白菜 青梗菜	586 21.6
7水	キーマカレー	○	ハニーサラダ メロン	豚肉 牛乳	米 バター 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 はちみつ	バセリ にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり メロン	721 21.6
8木	あ揚げパン (ココア)	○	ポトフ フレンチサラダ いちご	鶏肉 ウィンナー 牛乳 ベーコン	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	いちご にんにく セロリ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ マッシュルーム	591 19.9
9金	ごはん	○	肉豆腐 じゃこ入りサラダ 清見オレンジ	豚肉 焼き豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	米 油 しらたき 砂糖 ごま油	生姜 玉ねぎ しめじ キャベツ 人参 きゅうり もやし 清見オレンジ	603 28.4
12月	とりごぼうピラフ	○	ポテト入りオムレツ オニオンスープ 美生柑	鶏肉 卵 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 バター 油 じゃがいも	生姜 ごぼう 人参 玉ねぎ グリンピース 美生柑	609 21.9
13火	たらこスパゲティ	○	ツナと海藻のサラダ フルーツヨーグルト和え	たらこ ベーコン のり ツナ 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	スパゲティ バター 油 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ バセリ キャベツ コーン きゅうり パイン みかん もも	546 24.1
14水	ごはん	○	豚肉の生姜焼き じゃがいもの白煮 中華コーンスープ	豚肉 ベーコン 鶏肉 卵 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油 でん粉 ごま油	生姜 玉ねぎ さいんげん コーン ねぎ 青梗菜	695 28.9
15木	ミルクパン	○	ポークピーンズ チーズサラダ 清見オレンジ	大豆 豚肉 チーズ 牛乳	ミルクパン じゃがいも 砂糖 オリーブ油 油	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 トマト にんにく 清見オレンジ	695 28.9
16金	★季節のごはん ピースごはん	○	いか天 かぼちゃ天 おかか和え 味噌汁	いか 卵 糸かつお 油揚げ 牛乳	米 もち米 小麦粉 油 砂糖	グリンピース かぼちゃ もやし きゅうり 人参 えのき 小松菜	632 33.7
19月	親子丼	○	糸寒天と野菜の和え物 小玉スイカ	鶏肉 たまご のり 糸寒天 牛乳	米 油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ もやし 小松菜 きゅうり 小玉スイカ	633 25.4
20火	ごはん	○	鮭の味噌煮 キャベツの塩昆布和え せんべい汁 冷凍もも	鮭 塩昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 汁用せんべい	生姜 キャベツ もやし きゅうり 人参 白菜 ねぎ 小松菜 もも	677 31.9
21水	クリーミー カレーうどん	○	ツナと海藻のサラダ じゃがバター	豚肉 豆乳 生クリーム ツナ 海藻ミックス 牛乳	小麦粉 砂糖 バター じゃがいも 冷凍うどん	もやし 人参 キャベツ きゅうり	645 22.8
22木	中華丼	○	華風もやし メロン	豚肉 いか えび 牛乳 うずらの卵	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ 青梗菜 もやし きゅうり メロン	612 25.8
23金	ごはん	○	チキン南蛮 お浸し 味噌汁	鶏肉 卵 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 油 砂糖 エッグケアマヨネーズ	玉ねぎ ピクルス 小松菜 キャベツ 人参 もやし 万能ねぎ	672 26.1
26月	ぶどうパン	○	白身魚のトマトソース バジルドレサラダ パンプキンスープ	メルルーサ 牛乳 ベーコン インゲン豆 生クリーム	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 砂糖 オリーブ油	玉ねぎ セロリ にんにく トマト かぶ きゅうり キャベツ レモン かぼちゃ バセリ バジル	645 26.8
27火	発芽玄米ごはん	○	ごましお 肉じゃが きゅうりのしらす和え	豚肉 しらす 牛乳	米 発芽玄米 ごま 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり もやし 生姜	584 21.8
28水	えびクリーム ライス	○	コールスローサラダ 小玉スイカ	ベーコン 鶏肉 えび 牛乳 生クリーム チーズ	米 バター 小麦粉 油 砂糖	人参 セロリ マッシュルーム 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり コーン 小玉スイカ	665 23.8
29木	ごはん	○	ししゃも焼き ゆかり和え 厚揚げのきのこあんかけ	ししゃも 糸かつお 生揚げ 豚肉 牛乳	米 油 ごま油 砂糖 でん粉	キャベツ もやし きゅうり 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 椎茸 グリンピース	649 31.2
30金	味噌ラーメン	○	大根とツナのサラダ パンケーキ	豚肉 ツナ 卵 牛乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉	生姜 にんにく 人参 もやし キャベツ にら コーン ねぎ 大根 きゅうり バイン 干し昆布	654 31.4

※食材購入の都合により、献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。