



が つ き ゆ う し ょ く こ ん だ て ひ ゆ う  
5月の給食献立表



渋谷区立千駄谷小学校(令和7年5月)

日付	曜日	こんだて	牛乳	おもな材料			エネルギー たんぱく質
				赤(体をつくる)	黄(エネルギーになる)	緑(体の調子を整える)	
1	木	ごはん 海苔の佃煮 厚揚げと新じゃがのそぼろ煮 わかめサラダ	○	刻みのり,鶏肉,生揚げ, 生わかめ,牛乳	米,三温糖,油,こんにゃく(精 粉),じゃがいも,でん粉,ごま油	玉葱,にんじん,ごぼう,さやいんげん, しょうが,キャベツ,もやし	620 22.4
2	金	【端午の節句献立】 中華ちまき 吉野汁 フルーツヨーグルト	○	焼き豚,鶏肉,油揚げ, フレーンヨーグルト,牛乳	もち米,ごま油,三温糖,乾麺,で ん粉,砂糖	干し椎茸スライス,だけのこ(水煮),に んじん,だいこん,もやし,えのきだけ, ねぎ,こまつな,黄桃缶,みかん缶,パ イ生	644 25.6
5	月	こどもの日					
6	火	振替休日					
7	水	黒砂糖パン キャベツのスープ 鮭のレモンソース 粉ふきいも	○	ベーコン,ウイン ナー,大豆,レンズ豆, 鮭,あおのり,牛乳	黒砂糖パン,オリーブ油,でん 粉,小麦粉,油,三温糖,じゃがい も	にんにく,にんじん,キャベツ,さやいん げん,レモン汁	611 30.0
8	木	わかめごはん きのこ豚汁 焼きししゃも 野菜の塩こんぶ和え	○	たきこみわかめ,豚 肉,油揚げ,豆腐,赤味 噌,白味噌,ししゃも, 塩昆布,牛乳	米,白ごま油,こんにゃく(精 粉)	にんじん,ごぼう,だいこん,えのきた け,しめじ,エリンギ,こまつな,ねぎ, キャベツ,きゅうり,しょうが	600 29.3
9	金	ホイコーロー丼 かき玉汁 果物 (美生柑)	○	豚肉,赤味噌,テンメ ンジャン,乾わかめ, 鶏卵,牛乳	米,油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん, キャベツ,ねぎ,ビーマン,えのきだけ, 美生柑	688 26.6
12	月	山菜ごはん 豆腐汁 玉子焼き 野菜とひじきのさっぱり和え	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,鶏 卵,豆腐,干ひじき	米,もち米,三温糖,油,でん粉,ご ま油,白ごま	にんじん,ごぼう,干し椎茸スライス,ふ きせんまい,さやいんげん,だけのこ (水煮),玉葱,干しいたけ,糸みつば,こま つな,ねぎ,キャベツ,だいこん	622 31.2
13	火	みそラーメン 春巻き 果物 (カラマンダリン)	○	焼き豚,赤味噌,白味 噌,豚肉,牛乳	蒸し中華めん,油,でん粉,ごま 油,春巻きの皮,春雨,でん粉	にんにく,しょうが,にんじん,ホール コーン(缶),もやし,ねぎ,こまつな, だけのこ(水煮),ら,カラマンダリン	671 25.7
14	水	【かやのみ班給食】 ピラフ フライドチキン アスパラガスのサラダ	シリ ュン ス	牛肉,鶏肉	米,オリーブ油,小麦粉,でん粉, 油,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,ホールコーン (缶),赤ビーマン,さやいんげん,レモ ン汁,キャベツ,こまつな,きゅうり,ア スパラガス,黄ビーマン,りんご ジュース	625 19.8
15	木	ごはん 豆腐とわかめの味噌汁 金目鯛の一味焼き 切り干し大根の煮つけ	○	生わかめ,豆腐,赤味 噌,白味噌,金目鯛,油 揚げ,牛乳	米,三温糖,白ごま油	にんじん,玉葱,ねぎ,にんにく,しょ うが,切り干し大根,さやいんげん	597 29.7
16	金	ナン 大豆入りキーマカレー レンコンチップサラダ カルピスゼリー	○	豚肉,大豆,粉寒天,粉 ゼラチン,カルピス, 牛乳	ナン,油,小麦粉,三温糖,砂糖	セロリー,にんにく,しょうが,玉葱,に んじん,干しほどろ,れんこん,キャベ ツ,きゅうり,黄桃缶	616 25.3
19	月	【高知県郷土料理】 かつおめし ぐる煮 さつま芋のみぞ汁	○	牛乳,かつお,刻み のり,さつま揚げ, 生揚げ,鶏肉,赤味 噌,白味噌	米,でん粉,油,三温糖,白ごま, さといも,こんにゃく(精粉), さつまいも	しょうが,にんにく,ねぎ,さやいんげ ん,だいこん,にんじん,ごぼう, (干) しいたけ,玉葱,しめじ,長ねぎ	659 30.4
20	火	いなかうどん 野菜の浅漬け マーラーカオ (中華風蒸しパン)	○	鶏肉,油揚げ,鶏卵,豆 乳,牛乳	冷凍細うどん,こんにゃく(精 粉),じゃがいも,三温糖,でん粉, 薄力粉,油,黒ごま	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな, キャベツ,きゅうり,しょうが	613 22.9
21	水	ハッシュドビーフライス こんにゃくサラダ 果物 (メロン)	○	牛肉,生クリーム,牛 乳	米,油,バター,小麦粉,こんにゃ く(精粉),三温糖,ごま油,白ごま	玉葱,マッシュルーム,にんじん,きゅう り,もやし,メロン	690 20.7
22	木	ビビンバ風ごはん 春雨スープ パンチビーンズ	○	豚肉,大豆,牛乳	米,油,三温糖,ごま油,白ごま,春 雨,でん粉	にんにく,しょうが,もやし,こまつな, にんじん,だけのこ(水煮),干しいたけ, ねぎ	615 25.3
23	金	チキンライス 豆入りコンソメスープ そら豆とポテトのソテー	○	鶏肉,ベーコン,ウイン ナー,大豆,レンズ豆, ベーコン,牛乳	米,オリーブ油,じゃがいも	トマトジュース,玉葱,にんじん,マッ シュルーム(缶),にんにく,キャベツ,さ やいんげん,そらまめ	612 24.3
26	月	高野豆腐のそぼろ丼 もずくのみぞ汁 ごま酢和え 果物 (冷凍みかん)	○	鶏卵,鶏肉,冷凍豆腐, 油揚げ,絹ごし豆腐, もずく,赤味噌,白味 噌,生わかめ,牛乳	米,油,三温糖,ごま油,白ごま	さやいんげん,しょうが,にんじん,た けのこ(水煮),玉葱,ねぎ,もやし,きゅう り,冷凍みかん	629 29.7
27	火	ごはん のっぺい汁 さばのみぞ煮 わかめと野菜のからし和え	○	鶏肉,豆腐,さば,赤味 噌,ちくわ,生わかめ, 牛乳	米,こんにゃく(精粉),じゃがい も,でん粉,三温糖	にんじん,こまつな,わさび,しょ うが,ねぎ,はくさい	661 27.4
28	水	シナモントースト ポークピーンズ マカロニサラダ	○	豚肉,白いんげん豆, 大豆,レンズ豆,粉 チーズ,ツナ,牛乳	食パン,バター,グラニュー糖, 油,じゃがいも,三温糖,マカロ ニ,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,エリンギ, ホールトマト,きゅうり,ホールコーン (缶)	607 23.4
29	木	鮭チャーハン チンゲン菜のスープ 野菜のピリ辛だれ ぶどうゼリー	○	焼き豚,鮭,鶏肉,絹ご し豆腐,粉寒天,牛乳	米,ごま油,油,白ごま,でん粉,三 温糖,砂糖	ねぎ,玉葱,にんじん,ビーマン,干し椎 茸スライス,チンゲンツアイ,こまつな, もやし,ぶどうジュース	605 24.5
30	金	魚のカラフル丼 わかめスープ 果物 (清見オレンジ)	○	ホキ,鶏肉,豆腐,生わか め,牛乳	米,おおむぎ(押麦),でん粉,三温 糖,ごま油,油,白ごま	しょうが,だけのこ(水煮),ビーマン, 黄ビーマン,赤ビーマン,こまつな,キャベ ツ,玉葱,にんにく,にんじん,えのきだけ,ねぎ, 清見オレンジ	614 24.6

※都合により献立を変更することがありますのでご承知ください。

kcal/g

<予定>20日(火)…3年生社会科見学(給食なし)

23日(金)…1年生学級活動「そら豆のさやむき」1年生がむいたそら豆が給食に登場します!

