



がつ きゅうしよくこんだてひょう
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(補給)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	○	刻みひの、鶏肉、生揚げ、 生わかめ、牛乳	米、三温糖、油、こんにやく(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、 プレーンヨーグルト、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、たけのこ(水煮)、 にんじん、だいこん、もやし、えのきたけ、 ねぎ、こまつな、黄桃缶、みかん缶、パイン缶	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、ウィンナー、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 きのご豚汁 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、こんにやく(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、ピーマン、えのきたけ、 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、ぜんまい、さやいんげん、たけのこ (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、 たけのこ(水煮)、にら、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	ジュ _ー グ _ー 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)、赤ピーマン、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、黄ピーマン、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、切干しだいこん、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、にんにく、しょうが、玉葱、 にんじん、干しぶどう、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 さつま芋のみそ汁	○	牛乳、かつお、刻みひのり、 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、こんにやく(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 マラーカオ(中華風蒸しパン)	○	鶏肉、油揚げ、鶏卵、 豆乳、牛乳	冷凍うどん、こんにやく(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 こんにやくサラダ 果物(メロン)	○	牛肉、生クリーム、牛乳	米、油、バター、小麦粉、 こんにやく(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、たけのこ(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、ウィンナー、 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 もずくのみそ汁 ごま酢和え 果物(冷凍みかん)	○	鶏卵、鶏肉、凍り豆腐、 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 さばのみそ煮 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、こんにやく(精粉)、 じゃがいも、三温糖	にんじん、こまつな、 カリフラワー、しょうが、 ねぎ、はくさい	661 27.4
28	水	シナモントースト ポークビーンズ 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、 ピーマン、干し椎茸スライス、 チンゲンツァイ、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、おむぎ(押麦)、 でん粉、三温糖、ごま油、 白ごま	しょうが、たけのこ(水煮)、 ピーマン、黄ピーマン、 こまつな、キャベツ、玉葱、 にんにく、にんじん、えのきたけ、 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おください。

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!

