



## 5月予定献立表



2025年 5月

渋谷区立渋谷本町学園

日	行事など	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	17歳未満 たんぱく質
1 木	3年遠足	ごはん	○		米		575 kcal
		のりの佃煮		のり	砂糖		31.3 g
		鮭の塩焼き		銀鮭			
		ごま入りおひたし			白ごま	白菜,もやし,小松菜,人参	
		鶏肉と豆腐のかきたま汁		鶏肉,木綿豆腐,たまご	でんぶん	人参,小松菜,ねぎ	
2 金	1年遠足	ごはん	○		米		632 kcal
		鶏肉のトマトすき焼き仕立て		鶏肉	三温糖,バター,でんぶん,しらたき	にんにく,トマト,玉ねぎ,ねぎ,えのきたけ	26.3 g
		豆腐と油揚げのみそ汁		木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ		ねぎ,小松菜	
		大根とじゃこの千切り和え		ちりめんじゃこ	油,ごま油,砂糖	大根,きゅうり	
7 水		わかめうどん	○	鶏肉,油揚げ,わかめ	うどん,油,でんぶん	人参,干し椎茸,ねぎ,小松菜,玉ねぎ,筍	603 kcal
		磯香和え		刻みのり		白菜,小松菜,もやし	25.7 g
		草だんご		絹豆腐,きなこ	白玉粉,上新粉,黒砂糖	ヨモギ粉	
8 木	8年 プリティッシュ ヒルズ	ごはん	○		米		634 kcal
		豆腐の和風カレー煮		木綿豆腐,豚肉	ごま油,じゃがいも,でんぶん	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,もやし,ねぎ,小松菜	25.3 g
		サツマイモのバリバリサラダ			油,さつまいも,砂糖	人参,小松菜,キャベツ	
9 金	8年 プリティッシュ ヒルズ	ごはん	○		米		597 kcal
		魚のレモン醤油揚げ		真鯛	でんぶん,揚げ油,砂糖	生姜,レモン	24.0 g
		カリカリ油揚げのおひたし		油揚げ		白菜,もやし,小松菜,人参	
		若竹汁		わかめ,絹豆腐		筍,大根,小松菜	
12 月		ごはん	○		米		651 kcal
		揚げぎょうざ		豚肉	ごま油,餃子の皮,米粉,揚げ油	にんにく,生姜,キャベツ,ねぎ,にら	22.3 g
		華風きゅうり			ごま油,白ごま	きゅうり	
		中華スープ		豚肉	油	人参,筍,白菜,きくらげ,えのきたけ,コーン	
13 火		黒糖パン	○		黒糖パン		621 kcal
		ポテトグラタン		鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	油,じゃがいも,小麦粉,バター	人参,玉ねぎ,マッシュルーム	24.4 g
		野菜スープ		ベーコン	油	人参,玉ねぎ,キャベツ	
14 水		チリビーンズライス	○	豚肉,大豆,粉チーズ	米,発芽玄米,油,砂糖	生姜,にんにく,セロリ,玉ねぎ,人参,トマト缶 トマトピューレ	710 kcal
		コーンサラダ			油,砂糖	キャベツ,きゅうり,人参,コーン	27.4 g
		メロン				メロン	
15 木		ごはん	○		米		611 kcal
		かつおのかりん揚げ		鯉	でんぶん,揚げ油,油,砂糖	生姜,にんにく,ねぎ	29.7 g
		梅おかか和え		鯉節	油,砂糖	キャベツ,小松菜,人参,練り梅	
		豆腐と春キャベツのみそ汁		木綿豆腐,わかめ,赤みそ,白みそ		キャベツ,えのきたけ,ねぎ	
16 金	E組 連合遠足	キムチチャーハン	○	焼き豚,たまご	米,油,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,玉ねぎ,白菜キムチ,ねぎ	596 kcal
		ワンタンスープ		豚肉	ワンタンの皮,油,ごま油	人参,もやし,キャベツ,干し椎茸,生姜 にんにく,ねぎ,小松菜	22.5 g
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,バイン缶,もも缶	
19 月	9年 修学旅行	じゃことうかりごはん	○	ちりめんじゃこ	米	ゆかり	582 kcal
		厚焼き卵		豚肉,たまご	油,砂糖	玉ねぎ,人参	27.5 g
		土佐じょうゆ和え		かつおぶし		もやし,白菜,小松菜	
		えのきと生揚げのみそ汁		生揚げ,赤みそ,白みそ		えのきたけ,大根,ねぎ	
20 火	9年 修学旅行	和風スーパゲッティ	○	豚肉,ベーコン,蒸しかまぼこ,イカ,のり	スパゲッティ,オリーブ油,油	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参,エリンギ キャベツ,小松菜,ねぎ	622 kcal
		大豆とじゃが芋の揚げ煮		大豆	でんぶん,揚げ油,じゃがいも,砂糖		27.0 g
		河内晩柑				河内晩柑	
21 水	9年 修学旅行	ごはん	○		米		600 kcal
		ぶりの照り焼き		ぶり		しょうが	25.6 g
		和風サラダ		くきわかめ	油,砂糖,白ごま	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	
		じゃがいもと大根のみそ汁		油揚げ,赤みそ,白みそ	じゃがいも	大根,ねぎ	
22 木		揚げパン (きなこ)	○	きなこ	★米粉ミックスパン,揚げ油,砂糖		645 kcal
		ポトフ		ベーコン,豚肉,白いんげん豆,ウィンナー	油,じゃがいも	にんにく,セロリ,人参,玉ねぎ,キャベツ	28.3 g
		カレー風味サラダ			油,砂糖,コーンフレーク	キャベツ,もやし,きゅうり,コーン,人参,にんにく	

23 金		ごはん	○		米		682 kcal
		いかとじゃがいものチリソース		イカ	油, でんぶん, じゃがいも, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, ねぎ	27.4 g
		春雨サラダ		ハム	春雨, 油, 砂糖, ごま油	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	
		コラ玉スープ		豚肉, 木綿豆腐, たまご	ごま油, でんぶん	生姜, 干し椎茸, ねぎ, 人参, 小松菜, にら	
26 月	開校記念日 献立	ジョア	○	ジョア (マスカット)			604 kcal
		赤飯		ささげ	米, もち米, 黒ごま		21.2 g
		鶏の唐揚げ		鶏肉	塩こうじ, でんぶん, 揚げ油	しょうが, にんにく	
		ごま和え			練りごま, 砂糖, 白ごま	もやし, 人参, 小松菜	
		お祝いすまし汁		なると, 木綿豆腐		人参, ねぎ, 小松菜	
27 火		はちみつレモントースト	○		食パン, バター, はちみつ, グラニュー糖	レモン果汁	622 kcal
		コーンシチュー		鶏肉, ひよこまめ, 牛乳, チーズ	油, じゃがいも, バター, 小麦粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, コーン	22.3 g
		アスパラサラダ			油, 砂糖	アスパラガス, キャベツ, コーン, きゅうり	
28 水		ごはん	○		米		623 kcal
		豆腐のごま味噌煮込み		鶏肉, ちくわ, 白みそ, 油揚げ, 木綿豆腐	油, 練りごま, 砂糖, 白ごま	人参, キャベツ, ねぎ	26.3 g
		もやしとわかめの和え物		わかめ	さとう, ごま油	もやし, 人参, 小松菜	
		冷凍みかん				みかん	
29 木		みそラーメン	○	豚肉, なると, 赤みそ	中華めん, 油, ごま油	生姜, にんにく, キャベツ, もやし, 人参, 小松菜, ねぎ, コーン, 筍	599 kcal
		のり塩フライドポテト		あおのり	じゃがいも, でんぶん, 揚げ油		23.5 g
		白菜ともやしのピリ辛づけ			ごま油, 砂糖	白菜, もやし, にんにく, 生姜, ねぎ	
30 金		大豆もやしとそぼろのごはん	○	鶏肉	こめ, ごま油, 砂糖	にんにく, 生姜, 大豆もやし, 小松菜	606 kcal
		ゆず風味おひたし				もやし, 人参, 白菜, ゆず果汁	21.5 g
		さつま汁		鶏肉, 赤みそ, 白みそ	油, こんにゃく, さつまいも	人参, 大根, ねぎ	
		りんごゼリー		アガー	砂糖	りんごジュース, りんご缶	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご承知ください。