

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	エネルギー たんぱく質 kcal g
1木	3年遠足	ごはん	○ 銀鮭		米		575 kcal 31.3 g
		のりの佃煮		のり	砂糖		
		鮭の塩焼き					
		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	○ 鶏肉		米		632 kcal 26.3 g
		鶏肉のトマトすき焼き仕立て			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, えのきだけ	
		豆腐と油揚げのみぞ汁		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		ちりめんじやこ	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 25.7 g
		磯香和え				白菜, 小松菜, もやし	
		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	ブリティッシュ ヒルズ	ごはん	○ 木綿豆腐, 豚肉		米		634 kcal 25.3 g
		豆腐の和風カレー煮			ごま油, ジャガイも, でんぶん	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参, もやし, ねぎ, 小松菜	
		サツマイモのパリパリサラダ			油, さつまいも, 砂糖	人参, 小松菜, キャベツ	
9金	ブリティッシュ ヒルズ	ごはん	○ 真鯛		米		597 kcal 24.0 g
		魚のレモン醤油揚げ			でんぶん, 揚げ油, 砂糖	生姜, レモン	
		カリカリ油揚げのおひたし				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	○ 豚肉		米		651 kcal 22.3 g
		揚げきょうざ			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	
		華風きゅうり			ごま油, 白ごま	きゅうり	
		中華スープ			油	人参, 筍, 白菜, きくらげ, えのきだけ, コーン	
13火		黒糖パン	○ 鶏肉, 牛乳, 生クリーム, チーズ		黒糖パン		621 kcal 24.4 g
		ポテトグラタン			油, ジャガイも, 小麦粉, バター	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム	
		野菜スープ			ベーコン	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, セロリー, 玉ねぎ, 入参, トマト缶, ピューレ	710 kcal 27.4 g
		コーンサラダ			油, 砂糖	キャベツ, きゅうり, 人参, コーン	
		メロン				メロン	
15木		ごはん	○ 鰯		米		611 kcal 29.7 g
		かつおのかりん揚げ			でんぶん, 揚げ油, 油, 砂糖	生姜, にんにく, ねぎ	
		梅おかか和え			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ぞ汁				キャベツ, えのきだけ, ねぎ	
16金	E組 連合遠足	キムチチャーハン	○ 豚肉	焼き豚, たまご	米, 油, ごま油, 砂糖	生姜, にんにく, セロリー, 玉ねぎ, 白菜, キムチ, ねぎ	596 kcal 22.5 g
		ワンタンスープ			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	
		フルーツヨーグルト				みかん缶, バイン缶, もも缶	
19月	修学旅行	じゃことゆかりごはん	○ 豚肉, たまご	じりめんじやこ	米	ゆかり	582 kcal 27.5 g
		厚焼き卵			油, 砂糖	玉ねぎ, 人参	
		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ぞ汁			生揚げ, 赤みそ, 白みそ	えのきだけ, 大根, ねぎ	
20火	修学旅行	和風スープスパゲッティ	○ 大豆	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	622 kcal 27.0 g
		大豆とじゃが芋の揚げ煮			でんぶん, 揚げ油, ジャガイも, 砂糖	キャベツ, 小松菜, ねぎ	
		河内晩柑				河内晩柑	
21水	修学旅行	ごはん	○ ぶり		米		600 kcal 25.6 g
		ぶりの照り焼き				しょうが	
		和風サラダ			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ぞ汁			じゃがいも	大根, ねぎ	
22木		揚げパン(きなこ)	○ ベーコン, 豚肉, 白いんげん豆, ウインナー	きなこ	★米粉ミックスパン, 揚げ油, 砂糖		645 kcal 28.3 g
		ボトフ			油, ジャガイも	にんにく, セロリー, 人参, 玉ねぎ, キャベツ	
		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 27.4 g
		いかとじゃがいものチリソース	油,でんぶん,じゃがいも,ごま油,砂糖	にんにく,生姜,ねぎ	
		春雨サラダ	春雨,油,砂糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,人参,玉ねぎ	
		ニラ玉スープ	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 21.2 g
		赤飯	米,もち米,黒ごま		
		鶏の唐揚げ	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 22.3 g
		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	
		アスパラサラダ		油,砂糖	
28 水		ごはん	米		623 kcal 26.3 g
		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	
		もやしとわかめの和え物	わかめ	さとう,ごま油	
		冷凍みかん			
29 木		みそラーメン	豚肉,なると,赤みそ	中華めん,油,ごま油	599 kcal 23.5 g
		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	
		白菜ともやしのピリ辛づけ		ごま油,砂糖	
30 金		大豆もやしとそぼろのごはん	鶏肉	ごめ,ごま油,砂糖	606 kcal 21.5 g
		ゆず風味おひたし			
		さつま汁	鶏肉,赤みそ,白みそ	油,こんにゃく,さつまいも	
		りんごゼリー	アガー	砂糖	

※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。