

給食献立予定表

令和7年 5月

渋谷区立代々木山谷小学校

日・曜日	こんだて			おもなざいりょう			えいようりょう ※ちゅうがくねん
	しゅしよく	のみもの	おかず	あかのなかま ちやにく、ほねになる	きいろのなかま ねつやちからになる	みどりのなかま からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1 木	ナポリタン	ぎゅうにゅう	ツナサラダ まっちゃケーキ 八十八夜献立	ボンレスハム、こなチーズ、ぎゅうにゅう、ツナ、たまご	スパゲッティ、ひまわりあぶら、バター、さとう、はくりきこ、バター、あまなっとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、レモン	589 21.1
2 金	かつお君わかめちゃんご飯	ぎゅうにゅう	たけのこのすまし汁 よもぎもち 端午の節句献立	かつお、わかめ、ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ、とうふ、きなこと	こめ、かたくりこ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、ひまわりあぶら、シェールマカロニ、じゃがいも、バター	しょうが、さやえんどう、しんたけのこ、にんじん、ながねぎ、こまつな、よもぎ	628 27.2
7 水	ココアあげパン	ぎゅうにゅう	ミネストローネ じゃがいもバターしょうゆにくだもの(カラマンダリン)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、レンズマメ	むえんパン、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、さとう、ひまわりあぶら、シェールマカロニ、じゃがいも、バター	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、トマト、かぶ、パセリ、カラマンダリン	599 22.0
8 木	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのこみやき かふうもやし ジャージャー豆腐	ぎゅうにゅう、さけ、さけ、さけ、ぶたにく、なまあげ、あかみそ	こめ、さとう、ごまあぶら、しろいりごま、ひまわりあぶら、かたくりこ	しょうが、ながねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、にんにく、キャベツ	595 32.0
9 金	グリーンピースライスのハヤシライス	ぎゅうにゅう	カリカリじゃこサラダ くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、じゃがいも、バター、はくりきこ、さとう、ごまあぶら、しろいりごま	グリーンピース(生)、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、メロン	648 23.4
12 月	カレーうどん	ぎゅうにゅう	こまつなとひじきのさらだ さつまいものフラワーチップス	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ひじき、ツナ	うどん、ひまわりあぶら、かたくりこ、しろいりごま、さとう、ごまあぶら、さつまいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ながねぎ、こまつな、りょくとうもやし、えだまめ	576 24.1
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのいそべあげ やさいのごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう、さわら、あおのり、ぶたにく	こめ、はくりきこ、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう、しろすりごま、ねりごま、ひまわりあぶら、じゃがいも、いとこんにやく	キャベツ、にんじん、こまつな、しょうが、たまねぎ、さやいんげん	650 25.7
14 水	こうやどうふとたまごのそぼろごはん	ぎゅうにゅう	さなえじる くだもの(パイナップル)	とりひきにく、こうやどうふ、たまご、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、しろみそ、あかみそ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、さとう、じゃがいも	にんじん、しいたけ、ながねぎ、たけのこ、ふき、わらび、パイナップル	629 30.7
15 木	せきはん 開校記念日お祝い献立	ジョア	わふうハンバーグ おいわいじる やさいのみそドレかけ	あずき、ジョア、ぶたひきにく、とりにく、とうふ、あかみそ、なると、あぶらあげ、とうふ、わかめ、しろみそ	こめ、もちごめ、くろいりごま、パンこ、さとう、かたくりこ、ひまわりあぶら、ごまあぶら	ながねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、りょくとうもやし	574 27.4
19 月	バエリア スペインの料理	ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ キャベツのクリームスープ くだもの(セミノール)	とりにく、ほたてがえい、いか、あさり、ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、オリーブオイル、じゃがいも、ひまわりあぶら、バター、はくりきこ	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、あかピーマン、ピーマン、トマト、パセリ、にんじん、しめじ、キャベツ、こまつな、セミノール	615 27.2
20 火	けいちゃんらいす 岐阜県の料理	ぎゅうにゅう	すったてじる くだもの(メロン)	とりにく、あかみそ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、だいご、しろみそ	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、かたくりこ、じゃがいも	しょうが、にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、ごぼう、だいご、ながねぎ、こまつな、メロン	600 29.6
21 水	きなことうにゅうトースト	ぎゅうにゅう	ハンガリアンシチュー アスパラサラダ	きなこと、とうにゅう、ぎゅうにゅう、とりにく、ひよこまめ、こなチーズ	むえんしよくパン、さとう、ひまわりあぶら、じゃがいも、バター、はくりきこ	しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、アスパラガス、とうもろこし、りんご	583 24.7
22 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	しーほーどうふ かんてんサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、いとかんてん	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、しいたけ、トマト、ながねぎ、ピーマン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ	572 25.1
23 金	ねぎしおぶたどん	ぎゅうにゅう	わかめとたまごのスープ カルピスゼリー	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、たまご、わかめ、にゅうさんきんいんりょう	こめ、ひまわりあぶら、かたくりこ、しろいりごま、ごまあぶら、さとう	ながねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、にら、レモン、えのきたけ、みかんかん	630 22.0
27 火	ごもくあんかけ やきそば	ぎゅうにゅう	あおのりポテトびーんず フルーツとうにゅうかん	ぶたにく、いか、えび、あさり、ぎゅうにゅう、だいご、あおのり、とうにゅう	むしちゅうかめん、ひまわりあぶら、かたくりこ、ごまあぶら、じゃがいも、なたねサラダあぶら(揚げ)、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、はくさい、りょくとうもやし、チンゲンサイ、パインかん、りんごかん、みかんかん	613 26.4
28 水	ごはん	ぎゅうにゅう	さかなのステーキソースやき とんじる きりぼしだいこんのいために	ぎゅうにゅう、たい、ぶたにく、あぶらあげ、あかみそ、しろみそ、さつまあげ	こめ、さとう、ごまあぶら、こんにやく、じゃがいも、ひまわりあぶら	たまねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、だいこん、ながねぎ、きりぼしだいこん、さやいんげん	603 31.4
29 木	かつおふりかけごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとこんにやくのみそに いそあえ くだもの(かわちばんかん)	こなかつお、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、あかみそ、きざみのり	こめ、さとう、しろいりごま、ひまわりあぶら、こんにやく、じゃがいも	しょうが、ごぼう、にんじん、だいこん、しいたけ、ながねぎ、さやえんどう、りょくとうもやし、こまつな、とうもろこし、かわちばんかん	581 26.6
30 金	キムチチャーハン	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ししゃものフライ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、ししゃも	こめ、むぎ、ひまわりあぶら、しろいりごま、はるさめ、はくりきこ、パンこ、なたねサラダあぶら(揚げ)	にんじん、キムチ、ピーマン、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、こまつな、しょうが	560 22.8

※栄養量は中学年のものです。低学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%減、高学年の栄養量は中学年の栄養量の15～20%増です。
食材料の都合により、献立の内容が変更されることがあります。あらかじめ、御了承願います。

へいきん	603
きじゅんりょう	26.1
	650
	21.1～32.5

※ 献立紹介 ※

20日 けいちゃんライス・すったて汁

…岐阜県の郷土料理です。「けいちゃんライス」は、鶏肉と野菜に特製のタレをからめて炒めた料理です。「すったて汁」は、茹でた大豆をすりつぶした「すったて」に、みそやしょうゆなどを加えた汁物で、世界遺産・白川村で祝い事などの日に食べられている郷土料理です。

5月の予定♪

13日 2年生給食なし(遠足)

16日 開校記念日(お休み)

26日 体育の日振替休業日

30日 1年生給食なし(遠足)

