

給食献立予定表

令和8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	
		しゅしょく	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 からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	チボリタン 八十八夜献立	MILK	ツナサラダ まっちゃケーキ	ボンレスハム こなチーズ ぎゅうにゅう ツナ たまごとうにゅう	スパゲティ あぶら バター さとう はくりきこ むえんバター あまなつとう	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ マッシュルーム きゃべつ こまつな レモン	614	22.0
7	木	かつおくんわかめちゃん ごはん 端午の節句献立	MILK	たけのこのすましじる よもぎもち	かつお わかめ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ きなこ	こめ かたくりこ はくりきこ あげあぶら さんおんとう しらたまこ しょうしんこ さとう	しょうが きぬさや しんたけのこ にんじん ねぎ こまつな よもぎ	630	25.5
8	金	パエリア スペインの料理	MILK	スペインふうオムレツ マカロニスープ くだもの(カラマンダリン)	とりにく えび いか ぎゅうにゅう たまご ベーコン	こめ おおむぎ オリーブあぶら じゃがいも あぶら マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム パプリカ ピーマン トマト にんじん きゃべつ こまつな カラマンダリン	577	26.4
11	月	グリーンピースの ハヤシライス	MILK	カリカリじゃこサラダ くだもの(セミノール)	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも バター はくりきこ さとう こまあぶら しろこま	グリーンピース にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ トマトピューレ こまつな セミノール	670	21.4
12	火	ごはん	MILK	さわらのてりやき あげじゃがいもとごぼうのきんぴら こまあえ	ぎゅうにゅう さわら	こめ かたくりこ じゃがいも あぶら こまあぶら いとこんにやく さとう しろすりこま しろねりこま	ごぼう にんじん さやいんげん こまつな もやし	617	25.1
13	水	パンブキンパン ブルガリアコラボ給食	ジュース	ブルガリアのムサカ ポプチョルパ ヨーグルト	ぶたひきにく ヨーグルト たまご ウィナー いんげんまめ	パンブキンパン じゃがいも オリーブオイル	リンゴジュース たまねぎ トマトピューレ にんじん きゃべつ ピーマン ねぎ セロリ	641	27.4
14	木	さんさいごはん かみかみ献立	MILK	ししゃものいしがきあげ さつきじる キャベツときゅうりのあさづけ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ	こめ もちこめ さんおんとう はくりきこ くるこま しろこま あぶら つきこんにやく かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいだけ ぶき わらび さやいんげん たけのこ とう えのきたけ こまつな きゃべつ きゅうり しょうが	568	21.4
15	金	こだいまいの おせきはん 開校記念日お祝い献立	MILK	わふうハンバーグ おいわいじる やさいのみそドレかけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ なると わかめ みそ	こめ もちこめ あかこめ くるこま パンこ さとう かたくりこ あぶら こまあぶら	ねぎ にんじん こまつな きゃべつ きゅうり もやし	607	26.4
18	月	チキンクリームライス	MILK	アスパラサラダ くだもの(メロンたべくらべ)	とりにく ぎゅうにゅう あさり	こめ バター あぶら むえんバター はくりきこ さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン きゃべつ アスパラガス りんご クインシーメロン メロン	646	21.5
19	火	ごはん	MILK	さけのみそマヨネーズやき いそあえ こうやどうふいりにくじゃが	ぎゅうにゅう さけ みそ とうにゅう のり ぶたにく こうやどうふ	こめ エッグフリーマヨネーズ パンこ さとう あぶら じゃがいも つきこんにやく	たまねぎ マッシュルーム もやし こまつな にんじん しょうが さやいんげん	632	28.9
20	水	かんぴょうのたまご とじどん 栃木県の料理	ジュニア	けんちんじる いもフライ	たまご ショア とうふ あぶらあげ	こめ さとう かたくりこ あぶら こんにやく こまあぶら じゃがいも はくりきこ パンこ	ほししいだけ たまねぎ にんじん かんぴょう みつば ごぼう だいこん ねぎ	603	19.6
21	木	ごもくあんかけそば	MILK	あおのりポテトビーンズ フルーツポンチ	ぶたにく いか むきえび あさり ぎゅうにゅう だいす あおのり かんてん	ちゅうかめん あぶら かたくりこ こまあぶら じゃがいも あげあぶら 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 もやし チンゲンサイ パイン・みかん・おうとうかん	587	25.7
22	金	ごはん	MILK	ホキのごまみそかけ まるごとわかめスープ キャベツときゅうりのしらすあえ	ぎゅうにゅう ホキ しろみそ わかめ めかぶわかめ たまご しらすぼし	こめ はくりきこ かたくりこ あぶら しろすりこま さとう こまあぶら しろこま	ねぎ しょうが たけのこ にんじん ほししいだけ はんのうねぎ きゃべつ きゅうり	578	24.3
25	月	フィッシュバーガー (セルフサンド)	MILK	コールスロー ポトフ くだもの(パイナップル)	めかじき ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー いんげんまめ	ばん はくりきこ パンこ あぶら エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	きゃべつ コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぶ かぶ (は) パイナップル	646	28.0
26	火	こうやどうふいりそぼろ ごはん	MILK	とんじる くだもの(あまなつみかん)	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こんぶ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう こまあぶら こんにやく	にんじん ほししいだけ ねぎ しょうが ごぼう だいこん あまなつ	579	24.6
27	水	むぎごはん	MILK	しーほーとうふ こまつなとひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ひじき	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しろこま こまあぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ(みず)に ほししいだけ とまとかん ねぎ びーまん こまつな りょくとうもやし えだまめ	588	25.6
28	木	てっこつ ドライカレーライス	MILK	パリパリサラダ くだもの(メロン)	ぶたひきにく ぶたレバー レンズまめ だいす ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ はくりきこ ぎょうざのかわ あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ ほしぶどう きゃべつ きゅうり こまつな クインシーメロン	614	22.5
29	金	ねぎしおぶたどん	MILK	ビーフンスープ ホワイトゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン とりにく こなかんてん にゅうさんきんいりりょう	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ しろこま こまあぶら ピーファン さとう	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん もやし いら レモンじる たけのこ こまつな えのきたけ みかんかん	626	21.7


※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	612	24.3
きじゅんりょう	650	21.1~32.5

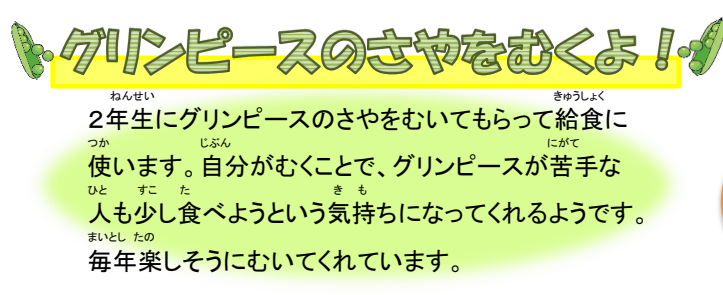
5月の予定♪

12日 2年生給食なし(遠足)

13日 ブルガリアコラボ給食



2年生にグリーンピースのさやをむいてもらって給食に
使います。自分がむくことで、グリーンピースが苦手な
人も少し食べようという気持ちになってくれるようです。
毎年楽しそうにむいてくれています。



運動会の練習が始まるよ! 朝ごはんを食べて登校しよう

