



# 5月 給食献立表



令和7年

渋谷区立広尾中学校

| 日<br>曜  | 献立名                  |    |                                  | 赤の仲間<br>血や肉になる食品                                                                        |                                                                                           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる食品            |                                                                                                   | 緑の仲間<br>体の調子を整える食品       |                                                                                                        | たんぱく<br>質<br>(g) |
|---------|----------------------|----|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|         |                      |    |                                  | 1群                                                                                      | 2群                                                                                        | 5群                            | 6群                                                                                                | 3群                       | 4群                                                                                                     |                  |
|         | 主食                   | 牛乳 | 主菜・副菜 など                         | たんぱく質を多く含む                                                                              | カルシウムを多く含む                                                                                | 炭水化物を多く含む                     | 脂肪を多く含む                                                                                           | カロテンを多く含む                | ビタミンCを多く含む                                                                                             |                  |
| 1<br>木  | 端午の節句献立<br>中華おこわ     | ○  | 魚のビリ辛やき<br>かきたま汁<br>よもぎだんご       | 豚肉、焼豚、すけとおだら、かつお節（だし用）、鶏肉、油揚げ、鶏卵、きな粉                                                    | 牛乳、こんぶ                                                                                    | もち米、米、上白糖、片栗粉、白玉粉             | 油、ごま油                                                                                             | 人参、小松菜、よもぎ               | 葱、椎茸、にんにく、生姜、りんご、葱                                                                                     | 822<br>45.6      |
| 7<br>水  | かきたまうどん              | ○  | たこべったん<br>フルーツポンチ                | かつお節（だし用）、鶏肉、油揚げ、鶏卵、だし、かつお節                                                             | 牛乳、こんぶ、牛乳                                                                                 | うどん、三温糖、片栗粉、薄力粉               | 油<br>          | 小松菜、人参                   | 玉葱、葱、とうもろこし（ゆで）、キャベツ、みかん缶、もも缶、パイ缶                                                                      | 880<br>39.9      |
| 8<br>木  | ビスキュイパン              | ○  | ポークビーンズ<br>ツナもやしのカレーサラダ          | 鶏卵、豚肉、大豆、ツナ                                                                             | 牛乳                                                                                        | 丸パン、上白糖、薄力粉、じゃが芋              | バター、油                                                                                             | 人参、青ピーマン                 | にんにく、玉葱、もやし                                                                                            | 810<br>31.8      |
| 9<br>金  | ごはん                  | ○  | かつおの玉葱ソース<br>おかかあえ<br>豚汁         | かつお、さば、節、豚肉、味噌                                                                          | 牛乳                                                                                        | 米、片栗粉、三温糖、こんにゃく               | 油                                                                                                 | 小葱、人参、小松菜                | 生姜、玉葱、にんにく、もやし、大根、ごぼう、椎茸、葱                                                                             | 777<br>45.8      |
| 12<br>月 | ビビンバ<br>ナムル添え        | ○  | スーラータン<br>キョウダン                  | 豚肉、油揚げ、鶏肉、豆腐、きな粉                                                                        | 牛乳                                                                                        | 米、麦、三温糖、片栗粉、白玉粉、上白糖           | 油、ごま油、ごま                                                                                          | 人参、小松菜、糸みつば              | 生姜、にんにく、もやし、きくらげ（乾）、葱                                                                                  | 864<br>34.5      |
| 13<br>火 | 大豆のかき揚げ丼             | ○  | 野菜の梅和え<br>すまし汁                   | えび、大豆、鶏卵、かつお節、豆腐                                                                        | 牛乳、しらす干し、こんぶ                                                                              | 米、麦、薄力粉、片栗粉、上白糖、三温糖           | 油、ごま油、ごま                                                                                          | 人参、糸みつば、小松菜              | 玉葱、葱、もやし、キャベツ、梅干し、大根                                                                                   | 785<br>30.7      |
| 14<br>水 | はちみつレモン<br>トースト      | ○  | 焼肉サラダ<br>ポークシチュー<br>ぶどうゼリー       | 豚肉<br> | 牛乳                                                                                        | 食パン、上白糖、蜂蜜、こんにゃく、三温糖、じゃが芋、薄力粉 | バター、油                                                                                             | 赤ピーマン、さやいんげん、人参          | レモン汁、もやし、黄ピーマン、玉葱、にんにく、生姜、グリーンピース、ぶどうジュース                                                              | 799<br>29.9      |
| 15<br>木 | シーフードピラフ             | ○  | カルボナーラポテト<br>肉団子のトマトスープ          | 鶏肉、えび、いか、ベーコン、豚肉、鶏肉                                                                     | 牛乳、クリーム、パルメザンチーズ                                                                          | 米、じゃが芋、片栗粉、上白糖                | バター、油                                                                                             | 人参、さやいんげん、トマト（缶）         | 玉葱、マッシュルーム、コーン（缶）、にんにく、生姜、葱、がぶ                                                                         | 813<br>34.3      |
| 16<br>金 | ツマゴイン<br>婦恋丼         | ○  | こしね汁<br>果物                       | 鶏肉、かつお節（だし用）、油揚げ、竹輪、味噌                                                                  | 牛乳                                                                                        | 米、片栗粉、上白糖、じゃが芋、こんにゃく          | 油、ごま油、ごま<br> | ほうれん草、人参                 | なす（しぼ漬）、キャベツ、もやし、にんにく、生姜、椎茸、葱、メロン（予定）                                                                  | 818<br>33.8      |
| 19<br>月 | 毎月19日は食育の日<br>深川めし   | ○  | 鶏の大葉みそ焼き<br>野菜のからししょうゆあえ<br>味噌汁  | あさり（冷凍）、油揚げ、鶏肉、味噌、さば、節                                                                  | 牛乳<br> | 米、上白糖、じゃが芋                    | ごま油、ごま                                                                                            | 人参、しそ葉                   | 生姜、葱、キャベツ、胡瓜、とうもろこし（ゆで）、大根、玉葱、えのき茸                                                                     | 764<br>37.4      |
| 20<br>火 | アラビアータ風<br>ミートスパゲッティ | ○  | 洋風卵スープ<br>ココアケーキ                 | 豚肉、大豆、鶏肉、鶏卵、豆腐                                                                          | 牛乳、パルメザンチーズ                                                                               | スパゲッティ、片栗粉、じゃが芋、薄力粉、上白糖、砂糖    | 油、バター                                                                                             | 人参、トマト（缶）、小松菜            | にんにく、セロリ、玉葱                                                                                            | 865<br>36.5      |
| 21<br>水 | グリーンピースご飯            | ○  | 魚の幽庵焼き<br>ほうれん草の胡麻和え<br>鶏団子汁     | 鯖、さば、節、鶏肉、豆腐、竹輪                                                                         | 牛乳、こんぶ                                                                                    | 米、もち米、三温糖、片栗粉                 | ごま油、ごま<br>   | ほうれん草、人参、小松菜             | グリーンピース、ゆず、もやし、葱、生姜、大根、えのき茸、白菜                                                                         | 806<br>37.4      |
| 22<br>木 | ピザ&カレー<br>ナントースト     | ○  | じゃが芋のポタージュ<br>ぶどうゼリーポンチ          | 豚肉、ベーコン                                                                                 | 牛乳、チーズ、牛乳、クリーム、パルメザンチーズ                                                                   | 薄力粉、じゃが芋、上白糖                  | 油、バター<br>     | トマト（缶）、青ピーマン、パセリ         | にんにく、生姜、玉葱、マッシュルーム、ぶどうジュース、もも缶、パイ缶、みかん缶                                                                | 817<br>30.4      |
| 23<br>金 | ごはん                  | ○  | 海鮮シュウマイ<br>中華風野菜<br>ウースータン<br>果物 | いか、えび、豚ひき肉、ほたてがし、鶏肉、豆腐、鶏卵                                                               | 牛乳                                                                                        | 米、三温糖、しゅうまいの皮、上白糖、片栗粉         | ごま油                                                                                               | 人参、水菜                    | 玉葱、蓮根、椎茸、生姜、胡瓜、大豆、もやし、にんにく、葱、葱、国産柑橘（予定）                                                                | 788<br>38.3      |
| 26<br>月 | ガッパオ風<br>ひき肉がけごはん    | ○  | 中華和え<br>春雨スープ                    | 鶏肉、大豆、鶏肉                                                                                | 牛乳<br> | 米、麦、上白糖、片栗粉、緑豆はるさめ            | ごま油、ごま                                                                                            | 人参、パセリ、青ピーマン、赤ピーマン、ほうれん草 | にんにく、生姜、玉葱、レモン汁、黄ピーマン、大根、葱、えのき茸                                                                        | 771<br>34.9      |
| 27<br>火 | 焼きそば                 | ○  | 揚げ餃子<br>スーラータン                   | 豚肉、大豆、鶏肉、豆腐                                                                             | 牛乳、青のり                                                                                    | 中華麺、片栗粉、ぎょうざの皮                | 油、ごま油                                                                                             | 人参、にら、糸みつば               | 生姜、にんにく、玉葱、キャベツ、もやし、きくらげ（乾）、葱                                                                          | 826<br>36.5      |
| 28<br>水 | カレードリア               | ○  | キャベツのスープ<br>果物                   | 豚肉、ベーコン、豚肉                                                                              | 牛乳、牛乳、チーズ                                                                                 | 米、麦、薄力粉                       | バター、油                                                                                             | 青ピーマン、人参、トマト（缶）、パセリ      | にんにく、生姜、セロリ、玉葱、キャベツ、国産柑橘（予定）                                                                           | 785<br>26.9      |
| 29<br>木 | ご飯                   | ○  | ひじきコロッケ<br>中華風きゅうり<br>けんちん汁      | 豚肉、鶏卵、かつお節（だし用）、油揚げ、豆腐                                                                  | 牛乳、ひじき、こんぶ                                                                                | 米、上白糖、じゃが芋、薄力粉、パン粉、こんにゃく      | 油、ごま油                                                                                             | 人参                       | 玉葱、胡瓜、ごぼう、大根、葱                                                                                         | 811<br>28.2      |
| 30<br>金 | しらたまご飯               | ○  | いり鶏<br>白玉汁                       | 鶏卵、鶏肉、さつま揚げ、かつお節（だし用）、豚肉                                                                | 牛乳、しらす干し、こんぶ                                                                              | 米、三温糖、こんにゃく、じゃが芋、片栗粉、白玉       | 油、ごま油、ごま                                                                                          | 人参、さやいんげん                | 生姜、葱、ごぼう、白菜、葱<br> | 784<br>34.3      |

◎都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。