



# 5月給食予定献立表



渋谷区立青山キャンパス (広尾中学校)

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす 熱や力になるもの	1食分 kcal	たんぱく 質 g
<b>ちよっと遅い【端午の節句献立】</b>									
7	木	ちまき風おこわ		しょうが焼き風チキン ワンタンスープ カルビスゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 カルビス	しょうが 干し椎茸 たけのこ(水煮) にんじん えだまめ りんごジュース はくさい ながねぎ みかん缶	米 もち米 ごま油 油 三温糖 砂糖 ワンタンの皮	799	37.7
8	金	麦ごはん		鯖の有馬焼き ポパイサラダ どさんこ汁	牛乳 さば 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 白みそ	しょうが ほろれんそう キャベツ にんじん ホールコーン ながねぎ	米 大麦 三温糖 油 じゃがいも バター	788	39.5
11	月	ご飯		味噌バター肉じゃが ごんごん汁 白玉ぜんざい	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 小豆	にんじん 玉葱 ホールコーン さやいんげん 干し椎茸 ごぼう だいごん れんこん 万能ねぎ	米 油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも バター 片栗粉 白玉団子 砂糖	848	28.5
12	火	きなこ揚げパン		ポークシチュー ツナサラダ	きな粉 牛乳 豚肉 粉チーズ まぐろ缶詰	玉葱 にんにく しょうが にんじん トマトケチャップ トマトビュレ グリーンピース キャベツ きゅうり ホールコーン	ミルクパン グラニュー糖 揚げ油 油 じゃがいも デミグラスソース 三温糖 薄力粉 砂糖 ごま油	857	32.3
13	水	ご飯		すき焼き風煮 カントリーサラダ 果物(メロン)	牛乳 牛肉 焼き豆腐 チーズ	はくさい ながねぎ えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン レモン(果汁) メロン	米 油 牛脂 しらたき 三温糖	844	36.4
14	木	シャージャァー麺		スパイシービーンズポテト チンゲン菜と豆腐のスープ	豚ひき肉 赤みそ 白みそ ミルクコーヒー 大豆 鶏肉 木綿豆腐	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ(水煮) ながねぎ 緑豆もやし にんじん きゅうり しいたけ チンゲンサイ ねぎ	中華めん 油 油 三温糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 揚げ油	764	33.4
15	金	麦ごはん		鯖のカレー香草焼き 切干大根と海藻のサラダ のっぺい汁	牛乳 さわら 大豆 乾燥わかめ さば節 鶏肉 油揚げ	切干しだいごん キャベツ にんじん だいごん ごぼう しめじ ながねぎ	米 大麦 バン粉(乾) オリーブ油 砂糖 白ごま ごま油 じゃがいも こんにやく 片栗粉	776	39.0
18	月	ミートドリア		ABCスープ 果物(清美オレンジ)	豚ひき肉 大豆 ビザ用チーズ 粉チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく にんじん 玉葱 パセリ トマト缶 トマトケチャップ こまつな 清見オレンジ	米 大麦 油 デミグラスソース 薄力粉 バン粉(乾) じゃがいも マカロニ	869	33.1
<b>毎月19日は食育の日【大阪府献立】</b>									
19	火	きつねうどん		お好み焼き風卵焼き 和風サラダ 果物(すいか)	油揚げ 鶏肉 わかめ 牛乳 ちくわ たまご かつお節 青のり	はくさい こまつな ながねぎ キャベツ 紅しょうが 緑豆もやし にんじん きゅうり だいごん すいか	砂糖 うどん 片栗粉 薄力粉 油 三温糖	827	39.3
20	水	麦ごはん		五目春巻き 豆もやしのナムル じゃがいもの味噌汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	しょうが にんじん たけのこ(水 煮) 干し椎茸 緑豆もやし なら ほうれんそう 大豆もやし にんにく 玉葱 えのきたけ こまつな	米 大麦 油 緑豆はるさめ 片栗粉 油 ごま油 上白糖 じゃがいも	765	29.9
<b>大使館コラボ給食【ブルガリア共和国】</b>									
21	木	パンプキンパン		ブルガリアのムサカ ポブチョルバ ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト(無糖) たまご ウィンナー いんげんまめ	玉葱 トマトビュレ にんじん キャベツ ビーマン ねぎ セロリ	パンプキンパン じゃがいも オリーブ油	816	41.5
22	金	発芽玄米ごはん		鱈フライ コーンサラダ たっぷり野菜の豚汁	牛乳 あじ 豚肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉葱 ごぼう だいごん れんこん まいたけ	米 発芽玄米 薄力粉 バン粉(乾) バン粉(生) 揚げ油 砂糖	867	38.8
25	月	照り焼きチキンバーガー		マカロニスープ 果物(美生柑)	鶏肉 牛乳 ベーコン	しょうが キャベツ きゅうり にんじん 緑豆もやし 玉葱 こまつな 河内晩柑	パン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ	767	35.5
26	火	麦ごはん		和風ハンバーグ 粉ふきいも かぶと油揚げの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 青のり かつお節 昆布 油揚げ 白みそ	れんこん 玉葱 だいごん 葉ねぎ にんじん えのきたけ かぶ だいごん(葉)	米 大麦 油 バン粉(乾) 砂糖 じゃがいも オリーブ油	857	42.1
<b>渋谷味めぐり給食【西部 笹塚地区】</b>									
27	水	吉田うどん		笹かまの緑茶揚げ 黒ゴマ団子	かたくちいわし 牛肉 白みそ 牛乳 笹かまぼこ 絹ごし豆腐	にんじん 玉葱 キャベツ ねぎ こまつな	うどん 油 砂糖 薄力粉 白玉粉 上新粉 黒すりごま 和三盆糖	777	33.0
<b>渋谷味めぐり給食【北部 原宿地区】</b>									
28	木	スクランブルカレーライス		お茶ドレッシングサラダ タピオカミルクティープリン	鶏肉 たまご シヨア(ストロベリー) 寒天 牛乳 豆乳 生クリーム	にんにく しょうが にんじん 玉葱 トマトケチャップ キャベツ きゅうり	米 大麦 じゃがいも オリーブ油 薄力粉 油 三温糖 砂糖 タピオカ	819	23.4
29	金	麦ごはん		ヤンニョムチキン 春雨の炒め物 わかめスープ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 絹ごし豆腐 わかめ	にんにく しょうが トマトケチャップ にんじん 玉葱 もやし キャベツ はくさい ねぎ	米 大麦 薄力粉 揚げ油 ごま油 三温糖 白ごま 油 緑豆はるさめ	885	34.4

◎都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。