



# 給食献立予定表



2026年5月



渋谷区立笹塚中学校

日(曜)	牛乳	主食	おかず	エネルギーのもとになる食品(黄)		体をつくるもとになる食品(赤)		体の調子を整えるもとになる食品(緑)		栄養価	
				炭水化物が多い	脂肪が多い	たんぱく質が多い	無機質が多い	カルシウムが多い	その他のビタミンが多い	鉄分 - kcal	たんぱく質 g
1(金)		端午の節句献立 鶏五目ご飯	笹かま縁茶揚げ よもぎだんご 若竹汁	米 こんにゃく 薄力粉 片栗粉 白玉	ごま油 砂糖 油	鶏肉 あずき かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	ごぼう たけのこ	759 34.3	
4(月)				みどりの日							
5(火)				こどもの日							
6(水)				振替休日							
7(木)		ご飯	いかのかりん揚げ★ フロッコリーのり和え★ 豚汁★	米 片栗粉 じゃがいも	油 砂糖 ごま油	いか 大豆 かつお節 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 焼きのり	フロッコリー にんじん	にんにく しょうが ごぼう 玉葱 だいこん	809 44.7	
8(金)		ご飯	厚揚げハンバーグ★ マカロニサラダ ずまし汁	米 片栗粉 片栗粉 マカロニ	マヨネーズ 白ごま	豚肉 生揚げ かつお節 かまぼこ	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく しめじ 玉葱 大根 えのき きゅうり	810 37.8	
11(月)		はちみつレモン トースト	チリコンカン ごまドレサラダ	食パン はちみつ	砂糖 バター 油 白ごま 白ねりごま ごま油	豚肉 いんげんまめ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン トマト缶	レモン 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり	756 36.2	
12(火)		豆ごはん	鮭の利休揚げ★ ひじき煮★ 味噌汁	米 片栗粉 こんにゃく	油 白ごま ごま油	ほっけ 鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	グリーンピース なめこ ねぎ	747 37.1	
13(水)		ほうれん草 クリームパスタ★	切り干しサラダ 果物	スパゲッティ 薄力粉	油 オリーブ油 ごま油 砂糖	鶏肉 いんげん豆 ペースト	牛乳 生クリーム	ほうれんそう にんじん	にんにく 玉葱 切干大根 きゅうり 果物 玉葱	753 38.8	
14(木)		ご飯	ポークソテー甘夏ソース いんげんガーリックソテー コンソメスープ	米	砂糖 油	豚肉 ベーコン 鶏肉	牛乳	いんげん にんじん かぼちゃ	玉葱 にんにく しょうが 甘夏 スッキーニ	728 33.6	
15(金)		スタミナ丼	たたききゅうり 中華スープ	米 押麦 こんにゃく はるさめ	油 砂糖 白ごま	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく 玉葱 きゅうり	776 39.3	
18(月)		衣笠丼★	沢煮碗 果物	米		油揚げ かつお節 たまご 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	玉葱 ねぎ だいこん ごぼう 果物	773 36.3	
19(火)		菜飯★	とりじゃが ねぎ卵焼き★	米 じゃがいも	ごま油 白ごま 砂糖	鶏肉 かつお節 たまご	牛乳	ごまつな にんじん	玉葱 ねぎ しょうが	755 37.0	
20(水)		めかたまうどん★	シュウマイ 3色ナムル	うどん 片栗粉 ワンタンの皮	油 ごま油 白ごま	鶏肉 豚肉 かつお節 たまご	めかふわかめ 牛乳	にんじん ごまつな	玉葱 しょうが れんこん 切干大根 にんにく	728 41.6	
21(木)		チキンカツサンド	コールスローサラダ パンキンポターージュ	丸パン 薄力粉 パン粉	油 砂糖 バター	鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	ケチャップ かぼちゃ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン 玉葱	784 42.0	
22(金)		ご飯	鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 吉野汁	米 片栗粉 こんにゃく	砂糖 ごま油	さば 味噌 鶏肉 かつお節	牛乳	にんじん ごまつな	にんにく ごぼう たけのこ	858 43.1	
25(月)		えびピラフ	ポテトサラダ トマト卵スープ	米 じゃがいも 片栗粉	バター 油 マヨネーズ	えび 鶏肉 たまご	牛乳	にんじん いんげん トマト	にんにく コーン 玉葱 きゅうり	750 35.9	
26(火)		ご飯	おかかふりかけ ししゃもバリバリ揚げ 野菜炒め キムチスープ	米 春巻きの皮 薄力粉	油 白ごま	かつお節 豚肉 鶏肉	牛乳 ししゃも	フロッコリー にら	ヤングコーン にんにく はくさい キムチ	755 35.5	
27(水)		ポークカレー	フルーツ白玉	米 押麦 じゃがいも 薄力粉 白玉	油	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが 玉葱 パイン缶 みかん缶	857 35.1	
28(木)		カナダ交流給食 ご飯	鶏の唐揚げ ゆかり和え 味噌汁 果物	米 片栗粉 薄力粉	油	鶏肉 かつお節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 果物 きゅうり 玉葱	839 40.1	
29(金)		運動会応援献立 ソース焼きそば	レバースライス揚げ★ ピーチゼリー	中華めん 片栗粉	油 ごま油 砂糖	かつお節 豚肉 鶏レバー	牛乳 アガー	にんじん ピーマン ナタデココ	にんにく しょうが キャベツ ももジュース 白桃缶	774 38.3	
										平均	778 38.2

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

元気に体を動かすために重要な鉄分は、青菜・大豆製品・レバーに多く含まれています。

★印は鉄分の豊富なメニューです。苦手な食べ物も、まずは一口食べてみましょう🍴