



# 5月給食予定献立表



渋谷区立青山キャンパス (松濤中学校)

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人あたり kcal	たんぱく質 g
1	金	ピザナントースト		コーンポタージュ お豆のサラダ	ベーコン ピザ用チーズ 牛乳 牛乳 生クリーム ひよこまめ 白花豆	にんにく 玉葱 トマト ビューレ トマト缶 トマトケチャップ マッシュルーム(水煮) ピーマン クリームコーン パセリ キャベツ もやし きゅうり 赤パ ブリカ	ナン 油 バター 薄力粉 はちみつ	802	30.0
🎌 ちょっと遅い【端午の節句献立】🎌									
7	木	ちまき風おこわ		しょうが焼き風チキン ワントンスープ カルピスゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 寒天 カルピス	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 ワントンの皮	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 ほうれんそう 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 トマトピューレ 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	ジャージャー麺		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 パン粉(乾) オリーブ油 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにやく 片栗粉	776	39.0
18	月	開校記念日							
🌿 毎月19日は食育の日【大阪府献立】🌿									
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 たら 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
🌍 大使館コラボ給食【ブルガリア共和国】🌍									
21	木	パンキンパン		ブルガリアのムサカ ポプチョルバ 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 トマトピューレ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ セロリ	パンキンパン 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 ましたけ	米 発芽玄米 薄力粉 パン粉(乾) パン粉(生) 揚げ油 砂糖	867	38.8
25	月	振替休業日							
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 パン粉(乾) 砂糖 じゃがいも オリーブ油	857	42.1
🐶 渋谷味めぐり給食【西部 笹塚地区】🐶									
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
🐶 渋谷味めぐり給食【北部 原宿地区】🐶									
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 ジョア(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。