



5月 給食献立表



渋谷区立長谷戸小学校

令和5年度

日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1月	ごはん	○		こめ		606
	かつおのあげ		かつお	かたくりこ、あぶら、さとう	しょうが	27.5
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ	あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	だいこん、キャベツ	
	じゃがいもとこまつなのみそしる		あぶらあげ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、こまつな	
2月	ちゅうかおこわ	○	ぶたにく、だいず	こめ、もちこめ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら	しょうが、だけのこ、にんじん、さやいんげん	600
	かまぼこいりごもくじる		かまぼこ	つきこんにやく、ごまあぶら	にんじん、だいこん、きくらげ、こまつな	22.5
8月	ゆかりごはん	○		こめ		642
	ぎせいとうふ		とうふ、とりひきにく、たまご	あぶら、さんおんとう	にんじん、さやいんげん	28.3
	やさしいおかかあえ		いとけずり		こまつな、キャベツ、しめじ、にんじん	
	こんさいごまじる		ぶたにく、あぶらあげ	あぶら、じゃがいも、ごま、ごまあぶら	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	
9月	ごはん	○		こめ		591
	わかさぎのからあげ		わかさぎ	かたくりこ、あぶら		23.3
	はるさめさらだ		りょくとうはるさめ、あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ごま	こまつな、キャベツ、にんじん		
10月	そーすやきそば	○	ぶたにく、ぶたひきにく、あおのり	ちゅうかめん、あぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	599
	サンラータン		とりにく、とうふ、たまご	かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、はくさい、こまつな	29.3
	くだもの(ジュースフルーツ)				ジュースフルーツ	
11月	ごはん	○		こめ		645
	はなしゅうまい		ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ	ごまあぶら、かたくりこ、しゅうまいのかわ	たまねぎ、しょうが	26.9
	あおなとキャベツのサラダ		あぶらあげ、みそ	あぶら、ごまあぶら、さんおんとう	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし	
12月	ジャンバラヤ	○	ぶたひきにく、だいず、ぶたにく、ワインナー	こめ、あぶら	セロリ、たまねぎ、にんじん、エリンギ	586
	ぐたくさんトマトスープ		とりにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、キャベツ、トマトかん	20.5
	りんごゼリー		こなかんてん	さとう	りんごジュース	
15月	シシジュシー	○	ぶたにく、すきこんぶ	こめ、もちこめ、あぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが、さやいんげん	616
	にんじんシリシリ		ツナ	あぶら、ごま	にんじん	24.4
	もずくスープ		とうふ、もずく	ごま	だいこん、しょうが、ねぎ、こまつな	
16月	ごはん	○		こめ		668
	まめいりコロッケ		ぶたひきにく、だいず	じゃがいも、あぶら、こむぎこ、パンこ	にんじん、たまねぎ	24.0
	やさしいだししょうゆあえ		こなかつお		こまつな、もやし、だいこん、にんじん	
17月	はくさいとわかめのみそしる	○	あぶらあげ、みそ、わかめ		はくさい、ねぎ	588
	ミルクパン		ミルクパン			
	ハンガリアンシチュー		ぶたひきにく	あぶら、じゃがいも、こむぎこ	にんにく、セロリ、たまねぎ、トマトかん、にんじん	
18月	ごまドレサラダ	○		あぶら、ごまあぶら、さんおんとう、ねりごま、ごま	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん	21.4
	ごはん			こめ		647
	ツナいりたまごやき		ぶたひきにく、ツナ、たまご	あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	
19月	じゃがいものきんぴら	○	ぶたにく	あぶら、じゃがいも、つきこんにやく、さんおんとう、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんじん	28.8
	だいこんとあつあげのみそしる		あつあげ、みそ		だいこん、こまつな	
	カレーライス		ぶたにく	こめ、おしむぎ、じゃがいも、こむぎこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、りんご	
22月	ひじきいりサラダ	○	ほしひじき	あぶら、ごまあぶら、ごま	こまつな、にんじん、もやし、しょうが	667
	オレンジゼリー		こなかんてん	さとう	オレンジジュース	20.4
	ごはん			こめ		611
23月	さばのごまみそかけ	○	さば、みそ	ごまあぶら、さんおんとう、ねりごま、ごま	にんにく	24.3
	やさしいとコーンのあえもの				もやし、コーンかん、こまつな、キャベツ	
	とんじる		ぶたにく、みそ	あぶら、こんにやく、ごまあぶら	しょうが、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	
24月	わかめごはん	○	わかめごはんのもと	こめ、ごま		647
	あつあげとぶたにくのうまに		あつあげ、ぶたにく、みそ	さんおんとう、あぶら、こんにやく、じゃがいも、ごまあぶら、かたくりこ	しょうが、にんじん、ごぼう、エリンギ、ほししいたけ、グリーンピース	25.2
	キャベツともやしのサラダ		あぶら、ごまあぶら、さんおんとう		キャベツ、にんじん、もやし	
25月	ごはん	○		こめ		642
	ひじきいりハンバーグ		ぶたひきにく、とりひきにく、とうふ、だいず、ほししいたけ、みそ	あぶら、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、しょうが	25.2
	じゃこサラダ		じゃこ	あぶら、さとう	もやし、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ	
26月	はくさいとわかめのみそしる	○	わかめ		にんじん、はくさい、だいこん	623
	ごもくチャーハン		ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら	しょうが、にんじん、だけのこ、たまねぎ、ねぎ、さやいんげん	
	のりしおピーズ		だいず、あおのり	かたくりこ、あぶら		
30月	ちゅうかふうやさいスープ	○	とりにく	かたくりこ、ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ	24.6
	ぶどうゼリー		こなかんてん	さとう	ぶどうジュース	
	こうやとうふのそぼろどん		とりひきにく、こうやとうふ、だいず	こめ、おしむぎ、あぶら、さんおんとう	しょうが、にんじん、だけのこ、エリンギ、ほししいたけ、さやいんげん	
31月	はるさめスープ	○	とりにく	かたくりこ、じゃがいも、りょくとうはるさめ、ごまあぶら、ごま	にんじん、干しいたけ、もやし、チンゲンサイ	26.9
	くだもの(ジュースフルーツ)				ジュースフルーツ	
	あんかけやきそば		ぶたにく	あぶら、ちゅうかめん、かたくりこ	にんにく、にんじん、はくさい、もやし、コーンかん、チンゲンサイ	
31月	えびとじゃがいものチリソースあえ	○	えび	かたくりこ、じゃがいも、あぶら、さんおんとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース	628
	とうふとだいこんのスープ		とうふ	ごま、ごまあぶら	にんじん、ほししいたけ、だいこん、こまつな	24.3
31月	・しぶやくワンダフルきゅうしょく	○		こめ、バター	ほうれんそう	704
	ほうれんそうのパターライス		とりにく、なまクリーム	バター、こむぎこ、あぶら	いためたまねぎ、たまねぎ	
31月	とりのトマトクリームに	○			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーンかん	24.7
	コーンサラダ		あぶら、さんおんとう			

めざせひとくち30回、よくかんでたべよう!
 ←かみかみマークがついているこんだてはいつもより、よくかんでたべましょう。

◇5月のきゅうしょく もくひょう
 とうぼんのごとをきちんとしよう
 ◇5月のしょくいく もくひょう
 あか・き・みどりのたべものはたらきをしよう

基準栄養量 650 (kcal) / 21.1~32.5(g)
 長谷戸小の平均栄養量 628kcal / 24.9 g
 ◇材料の購入、その他の理由で献立を変更する場合がございます
 ◇栄養量は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。