



# 5月 給食献立表



令和6年度

渋谷区立長谷戸小学校

日	献立名	牛乳	あかのなかま ちやにくになる 赤の仲間 血や肉になる	きのなかま おつちやからのもになる 黄の仲間 熱や力の元になる	みどりのなかま からだのちようしをとのえ 緑の仲間 体の調子を整える	1食分 (kcal) たんぱく質 (g)
1	ごまハニートースト			しょうパン・バター・はちみつ・さとう・ねりごま・ごま		656
水	ようふうにごみトマトあじ	○	ふたにく・いんげんまめ・ウインナー	あぶら・じゃがいも・さとう・こむぎこ	にんにく・セロリ・たまねぎ・にんじん・キャベツ・トマトかんづめ・さやいんげん	20.7
	わかめサラダ		わかめ	ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・もやし・にんじん	
2	ちゅうかおこわ		とりにく	こめ・もちこめ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら	しょうが・たけのこ・にんじん・さやいんげん	658
木	あげざかなのちゅうかソースかけ	○	すけとうたら	かたくりこ・あぶら・ごまあぶら・さとう	にんにく・しょうが・ねぎ	
	かまぼこいりごもくじる		かまぼこ	ごまあぶら	にんじん・だいこん・きくらげ・こまつな	27.0
	つぶつぶオレンジゼリー		ごなかんてん	さとう	オレンジジュース・みかんかんづめ	
7	あんかけやしそば		ふたにく	あぶら・ちゅうかめん・かたくりこ	にんにく・にんじん・たけのこ・キャベツ・ほういち・もやし・きくらげ・チンゲンサイ	618
火	だいこんとあおなのナムル	○		ごま・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・もやし・こまつな	25.0
	かんぎつ(セミノール)				セミノール	
8	ゆかりごはん			こめ		607
水	ししゃものごまあげ	○	ししゃも	こむぎこ・かたくりこ・くろごま・あぶら		
	やさしいおかがあえ		かつおぶし		キャベツ・もやし・にんじん	26.1
	とうふとなめこのみそしる		とうふ・みそ・わかめ		だいこん・なめこ	
9	むぎごはん			こめ・おしむぎ		671
木	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	
	きりぼしだいこんいりちゅうかふうサラダ			ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	キャベツ・にんじん・きりぼしだいこん	25.1
	よしのじる		とりにく	かたくりこ	にんじん・はくさい・ほししいたけ・こまつな	
10	チキンカレー		とりにく	こめ・おしむぎ・あぶら・じゃがいも・はちみつ・こむぎこ	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ・トマトかんづめ・りんご	675
金	くきわかめいりサラダ	○	くきわかめ	ごまあぶら・ごま・あぶら・さんおんとう	キャベツ・もやし・にんじん	20.3
	かんぎつ(カラマンダリン)				カラマンダリン	
13	チョコチップパン			チョコチップパン		601
月	スペインふうオムレツ	○	たまご・ベーコン	あぶら・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・パセリ	24.7
	カラフルサラダ			あぶら・オリーブあぶら・さとう	だいこん・にんじん・コーンかんづめ・パプリカ・こまつな	
	キャベツとウインナーのスープ		ウインナー		キャベツ・もやし	
14	ごはん			こめ		687
火	だいたひきにく・だいたひ	○	だいたひきにく・だいたひ	じゃがいも・あぶら・マッシュポテト・こむぎこ・パンこ	にんじん・たまねぎ	24.7
	やさしいため		だいたひ	あぶら・かたくりこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・エリンギ・チンゲンサイ	
	だいこんととうふのすましじる		とうふ		だいこん・にんじん・こまつな	
15	シシジュシー		ふたにく・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	592
水	にんじんシリシリ	○	ツナ	あぶら・ごま	にんじん	23.9
	もすくいりスープ		とうふ・もすく	ごま	だいこん・しょうが・ねぎ・こまつな	
16	はいがまいいりごはん			こめ・はいがまい		656
木	はなしゅうまい	○	ふたひきにく・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	28.2
	やさしいちゅうかあえ			ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・もやし	
	あつあげとたまねぎのみそしる		あつあげ・みそ		たまねぎ・こまつな	
17	わかめごはん		わかめごはんのもと	こめ・ごま		662
金	とりにくとやさしいみそに	○	とりにく・あつあげ・みそ	あぶら・こんにやく・さんおんとう・かたくりこ	しょうが・にんじん・だいこん・たまねぎ	24.4
	はるさめサラダ			りよくとうはるさめ・ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・にんじん	
	かんぎつ(ジュシーフルーツ)				ジュシーフルーツ	
20	むぎごはん			こめ・おしむぎ		636
月	ジャンボぎょうざ	○	ふたひきにく・みそ	ぎょうざのかわ・ごまあぶら・あぶら	しょうが・にんにく・ねぎ・キャベツ	23.7
	だいこんとキャベツのピリからあえ			あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・キャベツ・にんじん	
	きくらげいりちゅうかスープ		とりにく・とうふ	かたくりこ	にんじん・たけのこ・はくさい・きくらげ・チンゲンサイ	
21	むぎごはん			こめ・おしむぎ		669
火	さけのみそマヨやき	○	さけ・みそ	エッグケアマヨネーズ	にんじん	26.0
	あおなとキャベツのごまあえ		とうふ・みそ・わかめ	ごま・さんおんとう・ねりごま	にんじん・こまつな・キャベツ	
	とうふとわかめのみそしる				だいこん	
22	ジャージャンとうふどん		ふたにく・あつあげ・みそ	こめ・おしむぎ・あぶら・さんおんとう・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・ねぎ	655
水	どうもろこしいりちゅうかスープ	○	とりにく	かたくりこ・ごまあぶら	にんじん・もやし・はくさい・コーンかんづめ・チンゲンサイ	28.4
	メロン				メロン	
23	ミルクパン			ミルクパン		626
木	ハンバーグ	○	ふたひきにく・とりひきにく・とうふ・だいたひ・みそ	あぶら・じょうはくとう・かたくりこ	たまねぎ・にんじん・しょうが	32.5
	ポテトソテー			あぶら・じゃがいも	にんにく・たまねぎ	
	あおなともやしのスープ		とりにく	あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・もやし・こまつな	
24	ごもくチャーハン		ふたにく・なると	こめ・あぶら・ごまあぶら	しょうが・にんじん・たけのこ・たまねぎ・ねぎ	621
金	のりしおピーズ	○	だいたひ・あおのり	かたくりこ・あぶら	にんじん・だいこん・こまつな	26.0
	かわりかまぼこスープ		とりにく・とうふ・かまぼこ	あぶら・ごまあぶら	れいとうみかん	
	れいとうみかん					
28	むぎごはん			こめ・おしむぎ		607
火	カツオのあげに	○	かつお	かたくりこ・あぶら・さとう	しょうが	28.2
	だいこんとわかめのサラダ		わかめ	ごま・あぶら・ごまあぶら・さんおんとう	だいこん・キャベツ・にんじん	
	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	
29	スパゲティナポリタン		ベーコン・ふたにく・ウインナー	スパゲティ・あぶら・さとう	にんにく・にんじん・たまねぎ・エリンギ・ピーマン	637
水	バリバリはるさめサラダ	○		はるさめ・あぶら・さんおんとう	もやし・キャベツ・にんじん	26.0
	とりにくいりわふうスープ		とりにく	あぶら・じゃがいも	にんにく・にんじん・だいこん・こまつな	
30	むぎごはん			こめ・おしむぎ		622
木	きりぼしだいこんいりたまごやき	○	ふたひきにく・たまご	あぶら・ごまあぶら・さとう	ねぎ・にんじん・きりぼしだいこん	25.2
	はるさめのいためもの		とりひきにく	あぶら・りよくとうはるさめ・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん	
	ごもくちゅうかスープ			あぶら・つきこんにやく・ごまあぶら	にんじん・たけのこ・きくらげ・はくさい・もやし・こまつな	
31	ふたキムチどん		ふたにく	こめ・あぶら・さんおんとう・ごま・ごまあぶら・かたくりこ	にんにく・たまねぎ・はくさいキムチ・はくさい・ねぎ・にら	589
金	あおなとだいこんのスープ	○	ふたにく	あぶら・ごまあぶら	にんじん・だいこん・もやし・チンゲンサイ	22.6
	りんごゼリー		ごなかんてん	さとう	りんごジュース	

きゅうしよくをたべるじかんが  
みじかくならないように、きをつけて、  
あせらずに、じゅんぴをしましょう



◇5月のきゅうしよく もくひょう  
とうばんの しごとを きちんとしよう  
◇5月のしよくいく もくひょう  
あか・き・みどりの たべものの 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 637kcal / 25.4 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  
◇栄養価は中学年の値です。低学年は0.9、高学年は1.1を乗じてください。