

日	行事等	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質	ランチ ルーム
1月		ごはん カレーじゃこ 肉豆腐 和風サラダ	○	ちりめんじゃこ 焼き豆腐、豚肉 くきわかめ	米 砂糖 しらたき、砂糖 油、砂糖、白ごま	生姜、にんじん、干し椎茸、たまねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ	628 kcal 31.4 g	★
2火		ツナごはん 厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 野菜のピリ辛だれ	○	まぐろ缶詰 生揚げ、鶏ひき肉	米 三温糖、油、こんにゃく、じゃがいも、かたくり粉 油、ごま油、三温糖	にんじん、生姜 生姜、たまねぎ、にんじん、ごぼう、さやいんげん りょくとうもやし、こまつな、にんじん、たまねぎ	684 kcal 24.7 g	
8月		中華おこわ タンホアタン ごまあえ	○	鶏肉 ベーコン、たまご	米、もち米、ごま油、油、系こんにゃく、砂糖 油、じゃがいも、かたくり粉 白すりごま、白ねりごま、三温糖	生姜、干し椎茸、たけのこ、にんじん、グリーンピース たまねぎ、にんじん、とうもろこし缶詰、えのきたけ、きょうな こまつな、りょくとうもやし、にんじん、はくさい	612 kcal 22.7 g	
9火		ごはん 白身魚のフライ キャベツのレモンあえ にらたまスープ	○	ホキ、たまご ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐、たまご	米 薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、油 砂糖、油 かたくり粉	だいこん、キャベツ、にんじん、レモン果汁 にら、ねぎ	627 kcal 28.4 g	
10水		ジョア カレーライス 大根サラダ さくらんぼ	○	鶏肉	米、油、じゃがいも、薄力粉、有塩バター 油、三温糖	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん だいこん、きゅうり、にんじん さくらんぼ	671 kcal 17.6 g	★
11木		みそラーメン 珍珠丸子 きくらげともやしの華風あえ	○	ぶた肉、淡色みそ、赤色みそ 豚ひき肉、木綿豆腐、たまご 油揚げ	蒸し中華めん、油、ごま油、白ねりごま、白ごま かたくり粉、ごま油 三温糖、砂糖、ごま油	にんにく、生姜、ねぎ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、たけのこ、とうもろこし缶詰、にら ねぎ、干し椎茸、生姜、にんにく きくらげ、りょくとうもやし、にんじん、こまつな	675 kcal 31.3 g	
12金	1年生 そら豆の さやむぎ	ごはん ぎせい豆腐 そらまめの塩ゆで みそ汁	○	たまご、木綿豆腐、鶏ひき肉 絹ごし豆腐、カットわかめ、淡色みそ、赤色みそ	米 油、三温糖	にんじん、たけのこ、干し椎茸、生姜 そらまめ だいこん	588 kcal 29.7 g	
15月		ガーリックフランス ホワイトシチュー フレンチサラダ	○	鶏肉、牛乳	フランスパン、有塩バター、オリーブ油 じゃがいも、油、薄力粉、有塩バター 油、砂糖	にんにく マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、パセリ キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし缶詰	601 kcal 21.0 g	
16火		高野豆腐のそぼろ丼 肉団子と白菜のスープ チーズ揚げワンタン	○	たまご、鶏ひき肉、凍り豆腐 鶏ひき肉、たまご、木綿豆腐 プロセスチーズ	米、油、三温糖 かたくり粉、ごま油 ワンタンの皮、薄力粉、油	さやいんげん、生姜、にんじん、たけのこ 生姜、ねぎ、干し椎茸、にんじん、はくさい、こまつな	690 kcal 31.6 g	★
17水		中華丼 豚肉と厚揚げのみそ炒め メロン	○	豚肉、いか、むきエビ、なると、うすら卵 ぶた肉、生揚げ、淡色みそ	米、油、かたくり粉、ごま油 油、三温糖	生姜、にんにく、にんじん、きくらげ、たけのこ、はくさい、チンゲンツァイ 生姜、にんじん、キャベツ、干し椎茸、青ピーマン メロン	681 kcal 32.6 g	
18木	開校記念日 お祝い こんだて	ごはん 鶏のから揚げ 野菜の松前あえ 豆腐のすまし汁 お祝いゼリー	○	鶏肉 細切りこんにゃく 絹ごし豆腐、蒸しわかまほこ	米 砂糖、ごま油、かたくり粉、油 三温糖 かたくり粉 砂糖	生姜、にんにく キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん、生姜 こまつな みかん缶詰、パイナップル	673 kcal 25.8 g	
22月		ごはん ホキの麦みそ焼き きんぴらごぼう かきたま汁	○	ホキ、赤色みそ 絹ごし豆腐、たまご	米 砂糖、白ごま、おおむぎ しらたき、油、三温糖、白ごま、ごま油 かたくり粉	ごぼう、にんじん こまつな、ねぎ	586 kcal 29.4 g	
23火		ミートスパゲティ ファイバーサラダ ぶどうゼリー	○	豚ひき肉、ピザ用チーズ いとかんてん	スパゲティ、オリーブ油、油、砂糖、薄力粉、有塩バター ごま油、砂糖 砂糖	青ピーマン、にんにく、生姜、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ ぶどうジュース	674 kcal 22.7 g	
24水		シーフードピラフ ABCスープ フライビーンズサラダ	○	いか、むきえび、ベーコン ベーコン 大豆	米、有塩バター、油 油、卵、パタマカロニ かたくり粉、揚げ油、砂糖、油	たまねぎ、にんじん、とうもろこし缶詰、赤ピーマン にんじん、たまねぎ、キャベツ、とうもろこし缶詰、パセリ にんじん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、たまねぎ	583 kcal 23.4 g	★
25木		ゆかりごはん 豆腐とえびのうま煮 さっぱりポテトサラダ	○	鶏肉、木綿豆腐、むきエビ まぐろ缶詰	米 油、三温糖、かたくり粉、ごま油 じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、グリーンピース にんじん、たまねぎ、きゅうり	651 kcal 29.5 g	
26金		ごはん 大豆のつくね焼き もやしとニラのごま風味 塩こうじ汁	○	鶏肉、大豆、おから、たまご 淡色みそ、赤色みそ	米 砂糖、かたくり粉 砂糖、ごま油、白ごま じゃがいも、こんにゃく、塩こうじ	生姜、たまねぎ、ごぼう、ねぎ りょくとうもやし、にら だいこん、だいこん葉、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ほんしめじ	643 kcal 28.1 g	
30火	渋谷 ワンダフル 給食	ほうれん草のバターライスと 鶏のクリーム煮 コーンサラダ	○	鶏肉、なまクリーム	米、有塩バター、薄力粉、油 油、三温糖	ほうれん草、たまねぎ、トマト缶詰 キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし缶詰	720 kcal 23.9 g	★
31水	鹿児島県 の郷土料理	鶏飯 手作りさつま揚げ いもかぼサラダ	○	鶏肉、たまご、きざみのり 木綿とうらふ、すけとうらら、干ひじき ベーコン、ダイスチーズ	米、油、さとう かたくり粉、揚げ油 さつまいも、卵不使用マヨネーズ	こまつな、干し椎茸 生姜、にんじん、ごぼう、たまねぎ かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	719 kcal 29.0 g	

※材料購入その他の理由で、献立の内容が一部変更されることもありますので、ご了承願います。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。



5月21日(日)は開校記念日です。
広尾小学校は、今年で開校107周年を迎えます。
給食では、開校記念をお祝いして5月18日(木)にお祝いゼリーがつきます。



今月の平均栄養価	650kcal 26.8g
学校給食摂取基準	650kcal 21.1~32.5 g

平均栄養価は、学校給食摂取基準の±10%の範囲で設定しています。