



5月 こんだてひょう



令和6年

渋谷区立広尾小学校

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	水	八十八夜 こんだて 枝豆そぼろごはん けんちん汁 いそあえ 抹茶かんてん★	○	鶏ひき肉 鶏肉,木綿豆腐,かつお節,こんぶ きざみのり,かつお節 寒天,牛乳,生クリーム	米,油,砂糖 こんにやく,さといも,油 砂糖	 生姜,えだまめ にんじん,ねぎ,だいこん,ごぼう もやし,キャベツ,こまつな いちご	632 kcal 27.8 g	★
2	木	端午の節句 こんだて 中華風ちまき★ にらたまスープ 鉄骨サラダ 清見オレンジ	○	鶏肉 絹ごし豆腐,たまご,かつお節,こんぶ 干ひじき,ちりめんじゃこ	米,もち米,油,糸こんにやく,砂糖,ごま油 かたくり粉 ごま油,三温糖,白ごま	生姜,干し椎茸,たけのこ,にんじん,グリーンピース にら,ねぎ キャベツ,こまつな,にんじん 清見オレンジ	576 kcal 25.4 g	
7	火	世界の料理 ブラジル ミートスパゲティ フレンチサラダ ポンデケージョ★	○	豚ひき肉,ピザ用チーズ 粉チーズ,牛乳	スパゲッティ,オリーブ油,油,砂糖,薄力粉, 有塩バター 油,砂糖 白玉粉,オリーブ油	青ピーマン,にんにく,生姜,セロリー,たまねぎ, にんじん,マッシュルーム キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	733 kcal 27.4 g	
8	水	2年生 生活科見学 かやくごはん さわらの香味焼き 切干大根のサラダ 若竹汁	○	こんぶ,鶏肉,油揚げ,かつお節 さわら カットわかめ,絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ, かつお節,こんぶ	米,砂糖 ごま油,油,白ごま	 にんじん,ごぼう ねぎ,生姜 切干しだいこん,きゅうり,にんじん,もやし,たまねぎ たけのこ,ねぎ	591 kcal 32.4 g	
9	木	ごはん チキンのハーブ焼き コーンサラダ ミネストローネ	○	鶏肉 豚肉,ベーコン	米 オリーブ油,パン粉 油,砂糖 油,リボンマカロニ	にんにく,レモン果汁 キャベツ,にんじん,とうもろこし にんにく,たまねぎ,にんじん,セロリー,トマト, かぶ,パセリ	640 kcal 26.1 g	★
10	金	鹿児島県の 郷土料理 鶏飯 手作りさつまあげ いもかぼサラダ りんご	○	たまご,鶏肉,きざみのり 木綿とうふ,すけとうだら(すり身),干ひじき,イカ ベーコン,ダイスチーズ	米,さとう かたくり粉,油 さつまいも,卵不使用マヨネーズ	ごまつな,干し椎茸,にんじん,万能ねぎ 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 りんご	686 kcal 28.3 g	
13	月	ひじきごはん ぎせい豆腐 おひたし 具だくさんみそ汁	○	鶏肉,干ひじき,油揚げ,かつお節 たまご,木綿豆腐,鶏肉 かつお節 かつお節,こんぶ,豚肉,油揚げ,淡色みそ, 赤色みそ	米,三温糖 油,三温糖 三温糖 じゃがいも	 干し椎茸,さやいんげん にんじん,たけのこ,干し椎茸,生姜 はくさい,こまつな,にんじん,りょくとうもやし だいこん,にんじん,ねぎ,えのきたけ	676 kcal 35.9 g	
14	火	ごはん お豆腐シュウマイ ナムル 白菜スープ	○	豚ひき肉,木綿とうふ 豚肉	米 油,ワンタンの皮 白ごま,白すりごま,ごま油,油,三温糖 油,緑豆はるさめ	たまねぎ,生姜,にんにく こまつな,にんじん,りょくとうもやし にんじん,たまねぎ,はくさい	653 kcal 24.8 g	
15	水	ジョア カレーライス オニオンドレッシングサラダ フルーツ寒天	ジョア	鶏肉	米,油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター ごま油,調合油,砂糖 砂糖	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,レモン果汁, たまねぎ みかん,パイナップル,いちご	704 kcal 18.1 g	★
16	木	ごはん 大豆のつくね焼き からしあえ 豆腐となめこのみそ汁	○	鶏ひき肉,豚ひき肉,大豆,おから,たまご かつお節,絹ごし豆腐,赤色みそ,淡色みそ	米 砂糖,かたくり粉	生姜,たまねぎ,ごぼう,ねぎ キャベツ,りょくとうもやし,にんじん,こまつな ねぎ,なめこ	598 kcal 29.4 g	
17	金	ガーリックフランス コーンシチュー 大根とハムのサラダ 南津海みかん	○	鶏肉,牛乳 ハム	フランスパン,有塩バター,オリーブ油 油,じゃがいも,薄力粉,有塩バター 油,砂糖	にんにく,パセリ たまねぎ,にんじん,とうもろこしクリーム, とうもろこし,パセリ だいこん,きゅうり,たまねぎ みかん	610 kcal 19.6 g	
20	月	じゃこ菜飯 肉じゃがが煮 パリパリ油揚げサラダ 甘夏みかん	○	ちりめんじゃこ 豚肉,かつお節 油揚げ	米,ごま油,白ごま 油,三温糖,じゃがいも,しらたき 油,三温糖	こまつな たまねぎ,にんじん,グリーンピース キャベツ,にんじん,きゅうり 甘夏みかん	614 kcal 23.0 g	
22	水	開校記念日 お祝い こんだて お赤飯 鶏のからあげ やさいの松前あえ 沢煮椀	○	ささげ 鶏肉 細切りこんぶ こんぶ,かつお節,豚肉	米,黒ごま 砂糖,ごま油,かたくり粉,油 三温糖 油,かたくり粉	生姜,にんにく キャベツ,きゅうり,こまつな,にんじん,生姜 にんじん,ごぼう,だいこん,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ	636 kcal 26.7 g	★
23	木	ひろお ベーカリー 手作りウインナーロール★ トマトとレタスのスープ マセドアンサラダ	○	牛乳,ウインナー 鶏肉,たまご	強力粉,さとう,無塩バター 油,かたくり粉 じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,トマト,レタス にんじん,きゅうり,とうもろこし	590 kcal 24.0 g	
24	金	ごはん ハガツオの照り焼き にんじんシリシリ 塩こうじ汁	○	ハガツオ まぐろ缶詰 淡色みそ,赤色みそ,かつお節,こんぶ	米 三温糖,かたくり粉 ごま油 じゃがいも,こんにやく,塩こうじ	にんじん,りょくとうもやし,青ピーマン 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	605 kcal 31.4 g	
27	月	世界の料理 中国 塩焼きそば チンゲン菜のスープ やさいのピリ辛だれ マーラーカオ★	○	豚肉,イカ 鶏肉,絹ごし豆腐,たまご たまご,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油 ごま油,かたくり粉 油,ごま油,三温糖 薄力粉,砂糖,油	にんにく,生姜,たまねぎ,にんじん,キャベツ, りょくとうもやし,にら ほんしめじ,チンゲンツァイ りょくとうもやし,こまつな,にんじん,たまねぎ	614 kcal 28.9 g	
28	火	ごはん ツナの油みそ 豆腐とえびのうま煮 和風サラダ	○	まぐろ缶詰,赤色みそ,淡色みそ 鶏肉,木綿豆腐,むきエビ くきわかめ	米 三温糖 油,三温糖,かたくり粉,ごま油 油,砂糖,白ごま	にんにく 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 キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ	610 kcal 29.3 g	
29	水	シチモントースト やさいと大豆のスープ 鶏とコーンの揚げ煮 オレンジ	○	豚肉,フランクフルト,大豆 鶏肉	食パン,有塩バター,グラニュー糖 油 かたくり粉,じゃがいも,油,砂糖	たまねぎ,にんじん,干し椎茸,キャベツ,かぶ,セロリー ねぎ,生姜,にんにく,とうもろこし,にんじん,青ピーマン オレンジ	598 kcal 26.1 g	★
30	木	運動会 応援 こんだて 五百チャーハン サンラータン パンサンスー 紅白ゼリー★	○	豚肉 鶏肉,絹ごし豆腐,たまご ゼラチン,カルピス,粉寒天	米,ごま油,油 かたくり粉,ごま油 砂糖	生姜,にんじん,たけのこ,たまねぎ,ねぎ,グリーンピース にんじん,干し椎茸,ねぎ きゅうり,りょくとうもやし,にんじん ぶどうジュース	599 kcal 22.9 g	
31	金	運動会 応援 こんだて ごはん とんかつ★ キャベツの塩昆布サラダ 豆腐のすまし汁	○	豚ひれ肉,たまご 塩昆布 絹ごし豆腐,蒸しかまぼこ,かつお節,こんぶ	米 薄力粉,パン粉,油 油,ごま油,白ごま かたくり粉	キャベツ,にんじん,きゅうり,生姜 こまつな	620 kcal 31.0 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、ご了承ください。

★の付く日は、ランチルーム給食はありません。

★5月21日(火)開校記念日★

広尾小学校は、今年で開校108周年を迎えます。給食では、開校記念をお祝いして5月22日(水)にお赤飯が出ます。

new!★ひろおベーカリー★

手作りパンの日です。学校の調理室でパン生地を作り、発酵させて焼き上げます。



今月の平均栄養価	629kcal 26.9g
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。