5月 給食予定献立表

渋谷区立加計塚小学校

日	主食	MILK	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1 月	ご飯	○	ミートローフ のり塩ポテト カレースープ	豚ひき肉, あおのり, 豚肉, 牛乳	米, パン粉, じゃがいも	玉葱, しょうが, グリンピース, にんじん, コーン缶, キャベツ, トマト缶, にんにく	615 kcal 24.1 g 20.5 g
2 火	★韓国給食★ 韓国風のり弁	○	ヤンニョムチキン ナムル 参鶏湯	ほしのり, 鶏肉, 牛乳, 鶏手羽先	米, ごま, もち麦	しょうが, にんにく, もやし, にんじん, こまつな, ねぎ, だいこん	601 kcal 25.4 g 19.9 g
8 月	ポークカレーライス	○	わかめサラダ	豚肉, わかめ, 鶏ささ身, 牛乳	米, じゃがいも, 小麦粉, バター	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, りんご, さやいんげん, キャベツ, きゅうり	674 kcal 22.1 g 24.3 g
9 火	ご飯	○	ふわふわつくね ひじきとしらたきの煮物 高野豆腐の味噌汁	鶏ひき肉, 木綿豆腐, 干ひじき(乾), 水煮大豆, さつま揚げ, 牛乳, 高野豆腐, みそ	米, パン粉, 小麦粉, 片栗粉, しらたき	玉葱, しょうが, にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ	612 kcal 24.8 g 17.5 g
10 水	しょうゆラーメン	ジョア プレーン	花シュウマイ	豚肉, なると, わかめ, 豚ひき肉, ジョア	中華めん, しゅうまいの皮	にんじん, キャベツ, もやし, コーン缶, ねぎ, 玉葱, 干し椎茸, しょうが	627 kcal 26.4 g 17.2 g
11 木	発芽玄米ご飯 (味かつおふりかけ)	○	白身魚のゆず味噌焼き ゆかり和え けんちん汁	さわら, 油揚げ, 木綿豆腐, 牛乳	米, 発芽玄米, こんにゃく, 味かつおふりかけ	ゆず(果汁), キャベツ, もやし, だいこん, きゅうり, にんじん, ごぼう, ねぎ	592 kcal 26.5 g 17.8 g
12 金	★沖縄県給食★ タコライス	○	アーサ汁 パイナップル	豚ひき肉, チーズ, あおさ(素干し), 木綿豆腐, 牛乳	米	玉葱, にんにく, トマト, キャベツ, もやし, にんじん, ねぎ, パイナップル	598 kcal 23.6 g 20.3 g
15 月	ご飯	○	サイコロステーキ カラフルサラダ ペイザンヌスープ	豚肉, 鶏肉, 牛乳	米, じゃがいも	コーン缶, 玉葱, にんにく, もやし, キャベツ, きゅうり, にんじん, 赤パプリカ, 黄パプリカ	659 kcal 20.9 g 28.0 g
16 火	★セルフ給食★ 酢飯 (手巻きのり)	○	焼き鮭 ツナとコーンのサラダ ひきわり納豆 味噌汁	手巻きのり, さけ, ツナ缶, ひきわり納豆, 牛乳, みそ, 高野豆腐	米, こんにゃく	れんこん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, にんじん, だいこん, はくさい	651 kcal 31.5 g 20.7 g
17 水	ぶどうパン	○	骨付き照り焼きチキン イタリアンサラダ ABCスープ	鶏手羽元, 大豆, 牛乳, 大豆, 金時豆, 枝豆, 手亡豆	ぶどうパン, はちみつ, じゃがいも, アルファベットマカロニ	しょうが, キャベツ, きゅうり, トマト, ブロッコリー, レモン(果汁), 玉葱, にんじん, にんにく	602 kcal 25.1 g 19.0 g
18 木	焼肉丼	ミルク コーヒー	わかめスープ	豚肉, わかめ, 木綿豆腐, ミルクコーヒー, みそ	米	にんにく, しょうが, 玉葱, にんじん, ピーマン, もやし, ねぎ	626 kcal 23.4 g 18.4 g
19 金	ご飯	○	豚肉すき焼き ちりめんサラダ	豚肉, 焼き豆腐, ちりめんじゃこ, 牛乳	米, しらたき	はくさい, しめじ, えのきたけ, ねぎ, もやし, こまつな, キャベツ	642 kcal 23.6 g 26.9 g
22 月	ナポリタン	○	クルトンサラダ	豚肉, フランクフルト, 牛乳, 大豆, 金時豆, 枝豆, 手亡豆	スパゲティー, クルトン	玉葱, にんじん, ピーマン, マッシュルーム, きゅうり, キャベツ, ブロッコリー	601 kcal 22.1 g 25.9 g
23 火	豚キムチ丼	○	中華スープ 杏仁豆腐	豚肉, 寒天, 牛乳, みそ	米, 麦	にんにく, しょうが, 玉葱, キムチ, もやし, にら, たけのこ(水煮), はくさい, にんじん, ねぎ, しめじ, みかん缶	609 kcal 23.8 g 19.7 g
24 水	ご飯	○	肉じゃが なめこと豆腐の味噌汁	豚肉, 木綿豆腐, わかめ, 牛乳, みそ	米, じゃがいも, つきこんにゃく	にんじん, 玉葱, さやいんげん, ねぎ, なめこ	609 kcal 23.7 g 17.9 g
25 木	クリームチキンライス	○	玄米フレークサラダ	鶏肉, 牛乳, 生クリーム,	米, 小麦粉, 玄米フレーク, バター	にんにく, 玉葱, にんじん, グリンピース, コーン缶, しょうが, しめじ, ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	693 kcal 20.3 g 26.2 g
26 金	ご飯	○	豚肉の生姜焼き 浅漬け 雷汁	豚肉, 木綿豆腐, 牛乳	米	玉葱, にんにく, しょうが, きゅうり, はくさい, にんじん, だいこん, こまつな, ねぎ	605 kcal 23.9 g 19.2 g
29 月	★タイ＆ベトナム給食★ ガパオライス	○	鶏肉のフォー バナナ	鶏ひき肉, 鶏肉, 牛乳	米, フォー	にんにく, 玉葱, ピーマン, にんじん, もやし, レモン(果汁), みずな, バナナ	651 kcal 22.9 g 16.2 g
30 火	ご飯	○	豚肉のしぐれ煮 さつま芋のサラダ あおさの味噌汁	豚肉, あおさ(素干し), 牛乳, みそ, 高野豆腐	米, さつまいも	ごぼう, 玉葱, しょうが, にんじん, きゅうり, もやし, キャベツ, だいこん, えのきたけ	634 kcal 25.6 g 20.6 g
31 水	★セルフ給食★ 手作りホットドッグ (コッペパン)	ジョア マスカット	フランクフルト カレーキャベツ 豆乳ポテトコーンスープ	フランクフルト, 豆乳, 豚肉, ジョア	コッペパン, じゃがいも	キャベツ, にんじん, 玉葱, コーン缶, パセリ	596 kcal 24.5 g 20.8 g

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることがありますのでご了承ください。