5月の給食献立表

渋谷区立上原小学校(令和5年5月)

日付	曜日	こんだて	おもな材料 あか 体を作る	おもな材料 きいろ 熱や力のもとになる	おもな材料 みどり 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん　のっぺいじる　鶏肉の大豆みそがけ 野菜のポン酢あえ　牛乳	鶏肉　豆腐 大豆　牛乳	米　こんにゃく じゃがいも	人参　ねぎ　キャベツ もやし　しいたけ　コーン 小松菜	724 28.1
2	火	**端午の節句**　ちまき　春けんちんじる **こんだて**　ナタデココヨーグルト　牛乳	豚肉　鶏肉 油揚　ヨーグルト 牛乳	もち米 じゃがいも こんにゃく	たけのこ　しいたけ　人参 ごぼう　小松菜　ナタデココ	603 24.2
3	水	憲法記念日				
4	木	みどりの日				
5	金	こどもの日				
8	月	ごはん　ひじきの豆腐つくね風　もずくのみそしる かんぴょうのかみかみあえ　牛乳	鶏肉　ひじき 油揚　豆腐 もずく　牛乳	米　パン粉	人参　玉ねぎ　えのき　ねぎ かんぴょう　小松菜　キャベツ	675 28.6
9	火	ごはん　豚肉入り黒酢炒め　中華スープ 牛乳	豚肉　厚揚げ 油揚　牛乳	米　小麦粉	しめじ　たけのこ　黄ピーマン 赤ピーマン　玉葱　人参 コーン　チンゲン菜	736 26.8
10	水	**山口県の郷土料理**　岩国ずし　チキンチキンごぼう たくあん　けんちょうじる　牛乳	ちくわ　たら 鶏肉　豆腐　牛乳	米	しいたけ　れんこん さやいんげん　枝豆　ごぼう 人参　大根　小松菜	649 27.9
11	木	シーフードスパゲティ イタリアンサラダ　果物　牛乳	いか ベーコン 牛乳	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ　人参　マッシュルーム トマト缶　キャベツ　コーン 果物	616 24.6
12	金	ごはん　和風メンチカツ　油揚げの赤だしみそしる さつまいものレモン煮　牛乳	鶏肉　大豆 わかめ　油揚 牛乳	米　小麦粉　パン粉 さつまいも	キャベツ　玉ねぎ　人参　しそ えのき　ねぎ　小松菜　レモン	736 28.9
15	月	ごはん　肉じゃが　かぼちゃの白みそ仕立て こまつなあえ　牛乳	豚肉　鶏肉 牛乳	米　しらたき じゃがいも ごま	玉ねぎ　人参　えのき グリーンピース　小松菜 もやし　かぼちゃ　しいたけ	615 23.9
16	火	**世界の料理**　パン　パステウ(揚げ物)　ダップーリ(サラダ) (**ブラジル**)　フェジョアーダ(スープ)　牛乳	ウィンナー　豚肉 ベーコン　大豆 うずら豆　牛乳	パン　ぎょうざの皮 小麦粉　じゃがいも	玉ねぎ　人参　枝豆 キャベツ　きゅうり 赤ピーマン　コーン	615 26.3
17	水	ごはん　沢にわん　とうふハンバーグおろしぞえ わかめと野菜のあえもの　牛乳	鶏肉 豚肉　豆腐 わかめ　牛乳	米 パン粉	人参　大根　しめじ　ねぎ 大根　もやし　きゅうり	630 27.6
18	木	ドライカレー　鉄骨サラダ　果物 牛乳	豚肉　大豆 ひじき　じゃこ 牛乳	米　小麦粉	玉ねぎ　人参　ごぼう セロリー　キャベツ　小松菜 干しぶどう　果物	657 22.0
19	金	ごはん　お好み焼き　切り干し大根のみそしる 野菜の松前あえ　牛乳	たこ　豆腐　昆布 牛乳	米　小麦粉	しょうが　人参　切干大根 コーン　ねぎ　大根　キャベツ 小松菜	653 22.5
22	月	ごはん　なすと油あげのみそしる 枝豆コロッケ　野菜の甘酢づけ　牛乳	油揚 牛乳	米　じゃがいも 小麦粉　パン粉	なす　人参 小松菜　キャベツ　玉ねぎ セロリー　枝豆	692 23.2
23	火	ごはん　チキンのバーベキューソース　野菜のソテー ジュリエンヌスープ　牛乳	鶏肉　ベーコン 牛乳	米　じゃがいも	玉ねぎ　キャベツ　人参 セロリー　小松菜　コーン	625 22.8
24	水	ピースごはん　焼き魚　春のすましじる パリパリサラダ　牛乳	わかめ　魚 牛乳	米　ワンタンの皮	グリンピース　玉ねぎ 人参　小松菜　キャベツ きゅうり	605 24.9
25	木	チャーハン　麻婆豆腐　ささみナムル とうふとわかめのスープ　牛乳	鶏肉　豚肉 さつまあげ　豆腐 わかめ　牛乳	米	しいたけ　たけのこ　もやし にら　小松菜　人参　玉ねぎ ぜんまい　ねぎ　ピーマン	641 29.8
26	金	**上原スポーツフェスティバル**　ごはん　ソースかつ **応援こんだて**　大根サラダ　なめこじる　牛乳	豚肉 豆腐 牛乳	米　パン粉 小麦粉	キャベツ　人参　大根　ねぎ 小松菜　なめこ　赤玉ねぎ	725 30.5
29	月	上原スポーツフェスティバル振替休業日				
30	火	ごはん　若竹じる　魚のごまみそがけ おろしあえ　牛乳	わかめ　豆腐 魚　おかか 牛乳	米 ごま	たけのこ　白菜　もやし　大根 小松菜　えのき　人参	608 33.7
31	水	ほうれんそうのバターライスと鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ　牛乳	鶏肉　牛乳	米　バター クリーム　小麦粉	ほうれんそう　玉ねぎ　トマト缶 キャベツ　人参　きゅうり コーン	704 24.7

kcal
g

(※都合により献立を変更することがありますのでご承知おきください。)

お知らせ　★15日(月)は給食費の引落日です。4月・5月の2ヶ月分の引落をさせていただきます。12日(金)までに、ゆうちょ銀行の残高をご確認いただきますようお願いいたします。**※「令和5年度給食費のお知らせ」をホームページに掲載しています。**各学年の詳しい給食費の金額は、そちらをご確認ください。