



5月

# きゅうしょくこんだて



渋谷区立笹塚小学校

日	しゅしょく	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	エネルギー たんぱく質 脂質
1水	★中国のごはん★ ホイコーローどん	ちゅうかコーンスープ ★フィリピンのデザート★ タホ(とうにゅうプリン)	豚もも、豚ばら、生揚げ、とりにく、絹ごし豆腐、寒天、調製豆乳、牛乳	精白米、麦、油、てんさい糖、かたくり粉、じゃがいも、ごま油、上白糖、黒砂糖、水あめ	長ねぎ、にんにく、とうがらし(乾)、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、しょうが、玉葱、にんじん、クリームコーン缶	617 kcal 23.0 g 21.2 g
2木	★こどもの日こんだて★ ごはん	わふうコロッケ のりサラダ たけのこのみそしる かしわもち	豚ひき肉、大豆ミート、さぎみのり、かつお節、こんぶ、絹ごし豆腐、油揚げ、わかめ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	精白米、なたね油、じゃがいも、てんさい糖、小麦粉、パン粉(生)、パン粉(乾)、揚げ油、ごま油	玉葱、にんじん、えのきたけ、ごぼう、水菜、キャベツ、もやし、たけのこ(水煮)	665 kcal 23.7 g 21.3 g
7火	マーボーどん	わんたんスープ 南津海(なつみ)みかん	豚ひき肉、絹ごし豆腐、豚ひき肉、牛乳	精白米、油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、ねぎ、にら、にんにく、にんじん、もやし、長ねぎ、こまつな、南津海みかん	635 kcal 28.0 g 23.5 g
8水	チキンカレー	キャベツとじゃこのからしあえ	鶏肉モモ、カットわかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	精白米、油、じゃがいも、ソイレプルー(豆乳バター)、薄力粉、てんさい糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、みずな	638 kcal 21.8 g 23.3 g
9木	グリーンピースとコーンの たきこみごはん	にくじゃが もやしのチャプチェ	昆布、ベーコン、豚肉もも、かつお節、牛乳	精白米、調合油、しらたき、じゃがいも、てんさい糖、緑豆はるさめ、なたね油、ごま油	グリーンピース、ホールコーン、にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん、もやし、にら、にんにく	610 kcal 23.5 g 17.9 g
10金	ごはん	くろずすぶた ちゅうかスープ	豚肩ロース、鶏むね肉、さば節、牛乳	精白米、小麦粉、かたくり粉、じゃがいも、揚げ油、てんさい糖、ごま油	ほんしめじ、ピーマン、玉葱、にんじん、たけのこ、はくさい、まくらげ(乾)、えのきたけ	630 kcal 23.8 g 23.2 g
13月	げんきになるやきにくどん	ひじきサラダ オレンジポンチ	豚肉、牛肉、焼きのり、干ひじき、寒天、牛乳	精白米、ごま油、上白糖、油	にんにく、しょうが、にら、玉葱、にんじん、ピーマン、もやし、キャベツ、ホールコーン、おろしジュース、みかん缶、パイ缶、レモン	668 kcal 23.7 g 21.2 g
14火	おしむぎわかめごはん	さかなのマヨパンこやき キャベツのおかかあえ さわにわん	炊き込みわかめ、メルルーサ、かつお節、昆布、豚もも、油揚げ、牛乳	精白米、押し麦、パン粉(乾)、かたくり粉、糸こんにゃく	にんにく、キャベツ、パン粉(乾)、にんじん、ごぼう、たけのこ(水煮)、だいこん、ねぎ	595 kcal 29.7 g 19.5 g
15水	★イランのごはん★ エスタンプリー (チキンライス)	カレーケバブ(にくのソテー) アダシー(やさいスープ) ニューサマーオレンジ	鶏もも肉、鶏むね肉、牛乳	精白米、油、オリーブ油、てんさい糖、じゃがいも	しょうが、ながねぎ、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホールトマト、レモン、セロリー、にんにく、ニューサマーオレンジ	608 kcal 27.1 g 21.4 g
16木	ごはん	いかテリソース もやしとわかめのちゅうかあえ たまごスープ	いか、鶏肉もも、カットわかめ、たまご、牛乳	精白米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、てんさい糖	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、こまつな、にんじん、玉葱、干し椎茸スライス、えのきたけ	591 kcal 28.3 g 21.5 g
17金	ぶどうパン	とりのマーマレードやき ツナれんこんのサラダ ミネストローネ	鶏肉もも、ツナ缶、ベーコン、牛乳	ぶどうパン、油、上白糖、マカロニ、じゃがいも	にんにく、しょうが、マーマレード、れんこん、キャベツ、きゅうり、えだまめ、にんにく、にんじん、玉葱、セロリー、ホールトマト	595 kcal 25.2 g 30.4 g
20月	ごはん	さわらのこうみあげ ゆかりあえ みそしる	さわら、こんぶ、木綿豆腐、油揚げ、カットわかめ、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳	精白米、かたくり粉、油	しょうが、にんにく、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、さやいんげん	601 kcal 27.9 g 24.4 g
21火	きつねうどん	ごもくいため てづくりよもぎだんご	鶏肉むね、かまぼこ、かつお節、油揚げ、ベーコン、きな粉、牛乳	冷凍うどん、てんさい糖、油、ごま油、緑豆はるさめ、かたくり粉、上新粉、白玉粉、小麦粉、上白糖	こまつな、にんじん、長ねぎ、玉葱、干し椎茸スライス、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、にら、よもぎ	633 kcal 24.1 g 21.1 g
22水	ポパイライス	とりのトマトクリームに コールスローサラダ	鶏肉モモ、生クリーム、牛乳	精白米、無塩バター、オリーブ油、薄力粉、なたね油、てんさい糖	ほうれんそう、玉葱、にんにく、セロリー、にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶	685 kcal 20.9 g 29.6 g
23木	ツナとだいたミートの スパゲッティ	あおりのポテトフライ くきわかめのあえもの	ツナ缶、大豆ミート、豚肩ひき肉、青のり、くきわかめ、ロースハム、牛乳	パゲティ、オリーブ油、油、小麦粉、じゃがいも、上白糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、マッシュルーム、きゅうり、ホールトマト、もやし	648 kcal 26.7 g 28.7 g
24金	★運動会こんだて★ あかかて!しろかて! ヒレカツカレー	うめドレサラダ れいとうみかん	豚ひれ肉、ロースハム、牛乳	精白米、油、じゃがいも、ソイレプルー(豆乳バター)、油、薄力粉、パン粉、オリーブ油、上白糖	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、こまつな、ねり梅、梅干し、みかん	668 kcal 24.7 g 22.1 g
28火	キムチチャーハン	はるさめスープ おさつとごさかなのあめがらめ	豚もも、豚ばら、とり肉むね、木綿豆腐、かたくちいわし、大豆、牛乳	精白米、油、てんさい糖、ごま油、緑豆はるさめ、揚げ油、さつまいも、でんぷん、水あめ	しょうが、にんにく、にんじん、はくさいキムチ、ピーマン、干し椎茸、はくさい、ねぎ、こまつな	657 kcal 24.3 g 25.6 g
29水	コーンマヨドッグ	ポトフ きよみオレンジ	ロースハム、ツナ缶、ピザ用チーズ、ベーコン、ウィンナー、鶏肉もも、白いんげん豆、牛乳	コッペパン、じゃがいも	ホールコーン、玉葱、マッシュルーム、にんにく、しょうが、セロリー、ながねぎ、キャベツ、ブロッコリー、清見オレンジ	658 kcal 26.7 g 29.9 g
30木	2しゅくごはん	ごもくみそに あさづけ	豚ひき肉、とりにく、生揚げ、牛乳	精白米、上白糖、油、こんにゃく、さといも	にんじん、しょうが、ごぼう、玉葱、キャベツ、きゅうり	670 kcal 27.0 g 22.4 g
31金	ごはん	おさかなピザ こまつなのかまぼこあえ ぐだくさんとんじる	ホキ、かまぼこ、昆布、豚肉もも、牛乳	精白米、オリーブ油、ごま油、てんさい糖、油、こんにゃく	にんにく、たまねぎ、ねぎ、ホールコーン、ピーマン、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが、だいこん、ごぼう、干し椎茸	592 kcal 26.6 g 17.4 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。